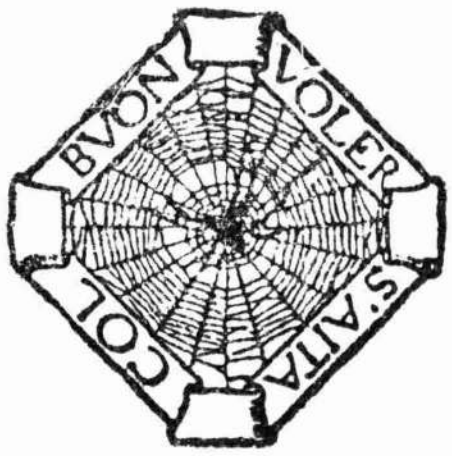
500 RICETTE PER TUTTI I REGIMI CON UN COMPLETO RICETTARIO DI CUCINA BOLOGNESE A CURA DEL-

GRILLO DEL FOCOLARE - NUOVA EDIZ. AGGIORNATA

MANGIAR BENE E SPENDER POCO

Manuale pratico di culinaria con ricette per tutti i regimi e un ricettario di cucina bolognese a cura del GRILLO del FOCOLARE

NUOVA EDIZIONE AGGIORNATA



BOLOGNA
L. CAPPELLI - EDITORE

PROPRIETÀ LETTERARIA

Rocca S. Casciano - Stab. Tip. L. Cappelli - 9 Dicembre 1939-XVIII

DUE PAROLE PER COMINCIARE

Mala digestio nulla felicitas.

Il successo incontrato dal modesto libriccino in cui il Grillo, col suo familiare cri-cri, *suggeriva ricette economiche nel tempo eroico e difficile della guerra, ha ispirato al Cappelli il desiderio di fare una nuova edizione, molto ampliata.*

Anche nella vita febbrile odierna, fra i mille problemi che si agitano intorno a noi, quello della cucina non è del tutto trascurabile!... Lo dicevano anche gli antichi, — e ce lo prova l'apologo di Menenio Agrippa, — che lo stomaco è importante quanto il cuore ed il cervello!...

Avevano un bel protestare certi poeti romantici, che, per essere ideali, bisognava.... bere la rugiada nel calice dei fiori! La vita ha le sue esigenze, a torto chiamate prosaiche, *e la buona tavola, non luculliana, ma preparata con cura e con buon gusto, oltre che soddisfare le esigenze dell'igiene, rallegra lo spirito e tiene unita la famiglia. Infatti oggi, nella maggior parte delle case, genitori e figli si ve-*

dono solo alle ore dei pasti: intorno al desco domestico si riannodano gli affetti, si raccontano i vari episodi della giornata, si fanno disegni per l'avvenire; purchè quello che si mangia sia appetitoso, sano e non costi un occhio.... altrimenti son musi lunghi e brontolii.... non del tutto ingiustificati.

Al gusto, dunque, all'igiene ed alla economia sono inspirate queste ricette che, dal mio cantuccio di cucina, ho viste tutte in pratica, *sì che posso assicurarvi, in fede di grillo, che sono ottime sotto tutti i rapporti e* riescono *sempre.*

Ma anche altre cose ho osservato, dal mio angoletto ignorato: ho notato più volte l'imbarazzo in cui si trova la brava massaia per preparare cibi adatti ai piccoli bambini, alle persone delicate, a quelle obbligate a regimi speciali.... *Come stuzzicare il loro appetito e al tempo stesso obbedire alle prescrizioni mediche? Come saziare la caratteristica fame dei convalescenti, non aggravando loro lo stomaco, a rischio di metterli nel non lieve pericolo di una ricaduta?... Solo chi ha veduto le pene in cui si trovano le famiglie dei diabetici, dei malati di fegato e d'altri del genere per preparare il* menù *dei loro cari ammalati, sa quanto possano giungere provvide le ricette capaci di dar ai poveretti l'illusione.... di mangiar come gli altri!*

Ho fatto del mio meglio, ma se non mi sarò espresso con sufficiente chiarezza e con vera eleganza, incolpatene la mia natura, non la mia poca volontà: se poi le ricette vi riusciranno utili nei vari casi della vita, nella gioia e nella pena, nei giorni lieti e nei meno sereni, date un pensiero di riconoscenza al vostro modesto amico.

Il Grillo del Focolare.

S A L S E

BALSAMELLA N. 1

Una persona che si intendeva di gastronomia chiamava la balsamella (*béchamel*) l'ingrediente indispensabile della cucina; si prepara nel modo seguente:

Si pone al fuoco in una casseruola una cucchiaiata di farina e 50 gr. di burro, sciogliendolo col mestolo di legno. Quando la farina comincia prender colore si versa ½ litro di latte, continuando sempre a rimestare, finchè il liquido prende la consistenza di una crema.

BALSAMELLA N. 2

Mettete in una casseruola certa quantità di brodo (secondo la salsa che vorrete fare); sale, pepe, un mazzetto d'erbe odorose, e fate bollire per alcuni minuti. Passate il tutto per lo staccio, aggiungete un pezzo di burro impastato nella farina e alcune cucchiaiate di panna. Se la salsa viene troppo liquida, legatela con torlo d'ovo.

BALSAMELLA N. 3

Tagliate a fettine alcune cipolle e passatele nel burro a fuoco leggero, in modo che la cipolla non prenda colore. Aggiungete un po' di farina, salate convenientemente, mettete una presa di pepe bianco, legate con brodo e rimestate di continuo; quando le cipolle sono quasi cotte, aggiungete alcune cucchiaiate di panna, o una tazza di latte già bollito e fate restringere la salsa fino a densità.

SALSA DI BURRO

Fate friggere in una casseruola 200 gr. di burro finchè sia diventato quasi nero: unitevi un cucchiaio di prezzemolo tritato, una foglia di lauro e 2 bicchieri d'aceto. Lasciate bollire, restringendo il composto alla metà, e servite.

Si presta specialmente per uova fritte, pesci e lesso freddo.

SALSA MAIONESE

Si preparano in una tazza due torli d'uovo, e si sbattono per circa 10 minuti e poi vi si versa *goccia a goccia* un bicchiere di olio di oliva, sempre rimescolando.

Ottenuta la densità di una crema, si aggiunge due prese di sale fino e il sugo di un limone montando ancora per qualche minuto.

SALSA TARTARA

È una maionese in cui si incorporano senape, filetti di acciughe, capperi e prezzemolo tritato.

SALSA DI PREZZEMOLO

Tritate fine una buona quantità di prezzemolo, con due o tre acciughe ed aglio per chi piace. Si aggiunga un po' d'aceto, d'olio d'oliva, sale, pepe e un torlo d'uovo sodo. Rimestate ben bene il tutto e servite.

SALSA « SQUISITA »

Lasciate fondere lentamente 25 gr. di burro e, prima che sia interamente sciolto, versatevi un cucchiaio di farina.

Rimestate per 10 minuti e aggiungete ½ litro di latte caldo. Quando sia abbastanza densa, vi si versa il sale, e si mette l'odore della noce moscata.

È indicatissima per condire legumi e verdure e pasta asciutta da vigilia.

SALSA DI MAGRO

Pulite e tritate alcune acciughe con 25 gr. di tonno sott'olio e del prezzemolo. Aggiungete un torlo d'uovo, sale, pepe, 80 gr. d'olio e il sugo di un limone.

Passate per lo staccio e servite.

SALSA VERDE

Prendete una buona quantità di prezzemolo e tritatelo finissimo: incorporatelo con tre acciughe pure tritate, due cucchiaiate di capperi, un cucchiaino di salsa-senape, il sugo di un limone, due cucchiai di aceto e un po' d'olio di oliva.

SALSA BIANCA

Fate una buona balsamella, nel modo soprindicato, e stemperatevi un torlo d'uovo ed abbondante sugo di limone.

SALSA ECONOMICA

Mettete in una casseruola un bicchiere di vino bianco, uno di aceto pure bianco, la buccia di un limone ben tritata, 10 gr. di farina bianca, 15 di burro, cipolla tritata, due o tre chiodi di garofano, sale e pepe. Lasciatela bollire 5 minuti, indi passatela per lo staccio.

SALSA CAMPAGNOLA

Fate soffriggere ben bene una certa quantità di prezzemolo con olio e burro: condite con sale e pepe e aggiungete pomidoro o conserva.

SALSA DI POMODORO

Prendete un quarto di cipolla, uno spicchio d'aglio, un pezzetto di sedano lungo 10 cm. alcune foglie di basilico e di prezzemolo; conditeli con olio, pepe e sale; indi spezzate 7 o 8 pomidori e mettete il tutto a fuoco; allorchè si è addensata un poco, passatela per lo staccio e servitela.

SALSA DI PEPERONI

Prendete alcuni grossi peperoni verdi, rossi e gialli; apriteli, nettateli dai semi e tagliateli in quattro o cinque strisce. Date loro una piccola scottatura in padella con poco olio in modo da poterli sbucciare. Mettete al fuoco uno spicchio d'aglio tritato fino, con olio e burro; quando sarà rosolato gettatevi i peperoni, salateli, lasciateli tirare un po' il sapore ed aggiungete sugo di pomodoro, ma non cuoceteli troppo.

SALSA AGRO-DOLCE

Tritate ben fino del prezzemolo, mettetelo in una tazza con midolla di pane inzuppata in aceto bianco e un bel cucchiaio di zucchero. Rimestate ben bene e lasciate incorporare il tutto. Si serve col lesso.

SALSA DI TORLI D'OVO

Incorporate sei torli d'ovo crudi con sei cucchiaiate d'olio d'oliva, versandolo a poco

a poco: mettete sale, pepe, e noce moscata, poi cuocete a bagnomaria, finchè il composto non sia ben legato.

SALSA DI PINOLI

Pestate nel mortaio gr. 100 di pinoli, spruzzandoli d'acqua perchè non facciano olio: metteteli in una terrina con 50 gr. di zucchero, ½ bicchiere di panna e una presa di cannella. Incorporate e passate per lo staccio.

SALSA PER LA SELVAGGINA

Inzuppate 50 gr. di mollica di pane in un bicchiere di latte e uno di brodo: aggiungete prezzemolo tritato, una foglia di lauro, sale e pepe. Fate bollire adagio adagio, poi colate la salsa, e, prima di servirla, stemperatevi 25 gr. di burro.

SALSA BIZZARRA

Incorporate 100 gr. di burro con tre torli d'ovo ed un cucchiaio di aceto, in cui sia stato in fusione per quattro ore un grammo di *macis* in polvere: salate, poi mettete in una casseruola piccola e profonda e cuocete a bagnomaria, rimestando sempre, fino a ottenere una giusta densità. Si serve col pesce lesso.

SALSA DI AMARENE

Levate i noccioli a un Kg. di amarene, poi cuocetele con un bicchiere di vino, 150 gr. di

zucchero e un po' di cannella. Passatele per lo staccio, poi rimettetele al fuoco fino a una buona densità.

SALSA DI PRUGNE

Si opera come per la salsa precedente, sostituendo alle amarene le prugne ben mature.

SALSA DI RAFANO (*crin*)

Raschiate ben bene una radice di rafano e mettete tale raschiatura con sale, senape, pepe ed aceto, tanto che si possa immedesimar bene. Se si preferisce darle il gusto dell'agrodolce, si aggiunge un cucchiaino di zucchero o di miele, oppure la polpa di una mela cotta. Si serve col lesso freddo.

SALSA DI FINOCCHI

Fate soffriggere della farina nel burro, indi aggiungete seme di finocchio in abbondanza, agro di limone e un po' di brodo: lasciate bollire per dieci minuti.

SALSA DI ERBE AROMATICHE

Tritate ben bene molte erbe aromatiche, come basilico, menta, pepolino, timo, ecc.; versatele nel tegame dove già stia friggendo nel burro un po' di farina, indi fate cuocere per dieci minuti, allungando con un po' di brodo.

SALSA PICCANTE N. 1

Tritate qualche fetta di prosciutto e fatela friggere in un po' di burro con cipolla, erbe aromatiche, e — volendo — l'odore dell'aglio: aggiungete del sedano, pure ben tritato, sale, pepe, un po' di brodo e qualche cucchiaio di buon aceto. Mezz'ora di cottura è sufficente.

SALSA PICCANTE N. 2

Pestate fino fino un pezzo di tonno sott'olio, alcune acciughe, del prezzemolo e della cipollina: stemperate con olio ed aceto, aggiungete il succo di un limone e servite a freddo.

SALSA ROMAGNOLA

Tritate un po' di prezzemolo assieme ad uno spicchio d'aglio, metteteli in una casseruola con un cucchiaio o due d'olio a seconda della quantità di salsa che volete fare. Condite con pepe e sale e fate soffriggere appena affinchè l'aglio resti bianco poi aggiungete un cucchiaio di conserva diluita in acqua o brodo. Lasciate cuocere, quando la salsa è densa ritiratela dal fuoco. Servitela calda col lesso, riesce gradita.

SALSA DI PEPERONI N. 2

Prendete alcuni peperoni grossi verdi, spaccateli, nettateli dai semi e tagliateli in

cinque parti. Metteteli in una casseruolina con aceto e lasciateli cuocere pochi minuti. Appena freddi scolateli e metteteli nella salsiera con olio puro d'oliva. Serviteli col lesso.

SALSA IN BOTTIGLIE

Per ogni Kg. di pomodori maturi occorrono tre carote, una cipolla, un gambo di sedano ed alcune foglie di basilico e di maggiorana. Tritate le carote e la cipolla, aggiungete i pomodori, il sedano, le erbe aromatiche qualche peperone piccante ed un po' d'acqua, salando convenientemente e lasciando bollire fino a completa cottura delle carote. Si passa la salsa per lo staccio, vi si aggiunge una pastella di burro e farina bianca ben soffritta, e si cuoce per altri dieci minuti; indi si imbottiglia e si procede alla sterilizzazione, facendo bollire le bottiglie in una caldaia ben chiusa, riempita d'acqua per 2/3: le bottiglie si mettono ad acqua fredda e da quando l'acqua entra in ebollizione si calcolano 40 minuti.

SALSA ENRICO IV

Battete quattro o cinque torli d'ovo, unitevi gr. 30 di burro, sale, pepe e mettete al fuoco, rimescolando con un cucchiaio di legno: quando sentite che le uova cominciano a *legare*, ritiratele dal fuoco, aggiungetevi un

altro pezzetto di burro, un po' di prezzemolo tritato e un cucchiaio d'aceto bianco.

SALSA GENOVESE

Soffriggete nell'olio quattro o cinque carote, altrettante cipolline, uno spicchio d'aglio, erbe aromatiche: aggiungete sale, pepe e una foglia di alloro. Quando il tutto è soffritto bene, mettete un cucchiaio di farina, lasciate cuocere e versatevi ¼ di litro di buon vino rosso: dopo un'ora circa di ebollizione passate per lo staccio.

SALSA SAVOIA

Stemperate 100 gr. di fior di farina in 100 gr. di burro, bagnando il composto con un po' di brodo: lasciatelo bollire fino a una certa densità, indi incorporatevi tre rossi d'ovo, stemperati in due cucchiai di panna e date il sapore della noce moscata.

SALSA.... SENZA PRETESE

Sciogliete al fuoco 150 gr. di burro e incorporatevi 100 gr. di farina. Fate colorire due cipollette e un po' di prezzemolo; diluite con brodo e aceto, indi aggiungete capperi e cetrioli sott'aceto, ben pestati. Se gradite il sapore dell'agro-dolce, potete unirvi un cucchiaio di zucchero.

ANTIPASTI

POMODORI RIPIENI

Prendete 6 pomodori non troppo maturi, spaccateli a metà, togliete loro i semi e salateli lasciandoli in un vassoio per un'ora affinchè facciano l' acqua. Preparate intanto una majonese piuttosto densa con due rossi d'ovo. Disponete in un vassoio da portata i pomodori e riempiteli di detta majonese. Potrete guarnirli con capperi o sott'aceti disponendoli a cupola nel centro di ogni pomodoro. Questa dose serve per 6 persone.

GIARDINIERA ITALIANA

Lessate due o tre patate, gr. 100 di fagiolini e altre verdure della stagione, nelle proporzioni che credete. Tagliate tutto a piccoli dadi mettendoli in una terrina, unitevi a piacere un po' di barbabietola cotta, tagliate sempre a dadi, un po' d'insalata verde cruda, tritata fine, qualche cappero sotto-aceto e una acciuga pestata. Condite tutto con sale e pepe. Preparate la solita majonese di due uova e metà unitela a tutti gli ingredienti amalgamando bene.

Disponete in un vassoio da portata il composto sul quale verserete il resto della majonese stendendola bene con la lama del coltello da cucina. Decoratela con qualche cetriolino sott'aceto o ulive. Sarà squisita e di bell'effetto. La dose potrà bastare per 6 persone.

CROSTINI ALL'ACCIUGA

È un antipasto semplice e svelto da preparare. Prendete del pane raffermo, tagliatelo a quadretti, o tondi come volete, spalmateli di burro al quale avrete unito, lavorandolo bene, due acciughe pestate.

Questo tipo di antipasto può essere variato mettendo sul pane imburrato anzichè le acciughe: salmone affumicato, prosciutto cotto o crudo, filetti di alice ecc.

CESTINI DI PRIMAVERA

Procuratevi dei cestini di pasta sfogliata nella quantità che vi abbisogna. Preparate a parte un po' di *Giardiniera italiana*, riempite con questo composto i cestini che servirete freddi e riesciranno graditi ai palati delicati.

ANTIPASTO DI STAGIONE

Comunissimo e italiano è questo antipasto. Sbucciate dei fichi avendo cura di non rom-

perli, disponeteli con gusto in un vassoio con salvietta e presentateli guarniti di prosciutto crudo.

Un'altro antipasto del tutto simile, ma molto apprezzato è quello formato da prosciutto e melone. Sarà bene che il melone e i fichi siano tenuti un po' in ghiacciaia prima di portarli in tavola.

BOCCONI CALDI

Questo piatto richiede una lavorazione accurata perchè si presenti bene. Tritate fine fine 2 rigaglie di pollo e mettetele al fuoco con olio e burro e due foglie di salvia, sale e pepe. Appena saranno rosolati unitevi un cucchiaino di farina, un cucchiaio di brodo o mancando il brodo, d'acqua. Lasciate cuocere poi ritirate il composto dal fuoco mettendolo a freddare bene steso in un piatto. Preparate intanto dei quadretti di pane raffermo di mezzo centimetro di spessore; mettetevi sopra da una sola parte il composto adagiandolo bene sul pane.

Battete un uovo intero con un pizzico di sale, infarinate il boccone dalla sola parte del composto, immergetelo tutto nell'uovo e friggetelo con olio cercando che venga di un bel colore dorato. Questi bocconi sono eccellenti e gradevoli.

PAGNOTTELLE RIPIENE

Questa dose è sufficiente a sei persone. Semolino gr. 200, due bicchieri di latte, 1 noce di burro, 1 uovo intero. Cuocete il semolino nel latte con un pizzico di sale, appena cotto, fuori del fuoco, unitevi il burro e l'uovo, poi 2 cucchiai di parmigiano grattato, mescolate e lasciate freddare. Avrete intanto tritato 2 rigaglie di pollo messe a cuocere con burro e un bicchierino di marsala condite con pepe e sale. Preparate col semolino delle palle grosse come un'albicocca circa, formate su di esse premendo col pollice un'incavo, indoratele nell'uovo battuto e impanatele. Friggetele con olio o strutto a vostro piacere e prima di servirle riempitele delle rigaglie.

Sono di bell'effetto e di gradevole gusto. Nello stesso modo si possono fare le pagnottelle di patate.

OLIVE ALL'ANTIPASTO

Mettetele nel mortaio con un paio di cetrioli sott'aceto, del prezzemolo, una cucchiaia di capperi e due acciughe lavate e spinate, nonchè un rosso d'uovo sodo. Dopo aver il tutto ben pestato, per ottenere una pasta amalgamata, con questa riempirete delle olive a cui, prima, avrete avuto cura di togliere l'osso. Queste olive le servirete nel piatto cospargendole di olio.

MINESTRE

RISO CON LE RAPE

Si tagliano le rape a fettine sottilissime e si mettono in uno scolatoio, dopo averle cosparse di sale. Dopo un paio d'ore si levano e si mettono a rosolare in un tegame con un po' di burro. Quando il riso, messo a bollire nell'acqua con giusta quantità di sale, è a mezza cottura, si aggiungono le rape ed un altro po' di burro.

Se si preferisce una minestra più saporita, le rape non si passano nel burro, ma in un buon battuto di lardo e prezzemolo.

RISO COL CAVOLO-VERZA

Lessate il cavolo-verza, spremendone accuratamente l'acqua, che ha odore sgradevole: tagliatelo fino e fatelo rosolare con burro e lardo, salandolo convenientemente. Si unisce al riso quando questo è a metà cottura.

RISO COL CAVOLFIORE

Vedasi ricetta precedente: quando il riso è cotto, vi si aggiunge un torlo d'ovo (o più torli se è abbondante) ben battuto col parmigiano.

Invece del cavolfiore si possono mettere gli spinaci o le bietole; riesce sempre una minestra sana, nutritiva e rinfrescante.

GRANDININA COI PISELLI

Quella pastina minuta eppur consistente che i Toscani chiamano *grandine* e a Bologna si dice *tempestina*, si adatta molto bene ai piselli. Questi si preparano con un buon battuto di lardo, prezzemolo, cipollina, aggiungendo olio finissimo o burro, secondo il gusto. Si possono far bollire le bucce dei piselli, passandole poi per lo staccio e aggiungendo il ricavato alla minestra, che diventa molto più delicata: gettare le bucce dei piselli come inutili è un errore comune, ma quando la buona massaia le avrà adoperate una volta, si abituerà a considerarle come non disprezzabili.

Invece della pastina si può unire ai piselli il riso.

MINESTRA COI FAGIOLI

Se i fagioli sono secchi, si tengono in bagno alcune ore per rammollirli, indi si cuociono, si passano per lo staccio rado o per l'apposito passa-fagioli; si mette la polpa ricavata nella quantità d'acqua necessaria alla cottura della pasta o del riso e vi si aggiunge il condito già preparato con battuto di lardo e prezzemolo, olio o burro e un po' di pomodoro; il

tutto ben soffritto, con giusta dose di sale e di pepe: se il sapore non è sgradito e lo stomaco lo tollera, si aggiungano uno spicchio d'aglio, ed alcune foglie di salvia e di basilico, che servono a dare a questa minestra rusticana, ma gradevolissima, un gusto aromatico. Nel liquido così amalgamato si faccia cuocere il riso, o la pasta, preferibilmente tagliatelline, anelli, quadretti.

NASTRINI COI CECI

I ceci, graditi in parecchie provincie d'Italia, sono ingiustamente disprezzati in certe altre: sono nutritivi e di ottimo sapore. Prima di cuocerli, si tengano in bagno per circa dodici ore. Si fanno poi bollire in abbondante acqua salata, si passano come i fagioli e si condiscono in egual maniera. La minestra più omogenea è quella di tagliatelle larghe mezzo centimetro, comunemente chiamate *nastrini*.

ZUPPA DI RANE

Prendete mezzo Kg. di rane freschissime, una cipolla, una carota, un gambo di sedano, mezzo ettogrammo di burro e alcune erbe aromatiche. Si soffriggono gli erbaggi col burro, vi si uniscono le rane e dopo cinque minuti vi si aggiunge acqua salata o brodo di erbaggi: si fa bollire per circa un'ora, poi si passa per una salvietta e si bagnano i crostini di pane, o

sottili fette di pane leggermente abbrustolite. Si può aggiungere il gusto del peperone o dell'aglio.

ZUPPA DI PANE

Stemperate in una casseruola posta a fuoco vivo 100 gr. di burro e 100 gr. di farina bianca, finchè il composto non prende un bel colore dorato: versatevi pian piano un litro e mezzo d'acqua tiepida salata (o di brodo) e lasciate bollire per un'ora. Aggiungete formaggio grattugiato e versate il liquido su fettine di pane abbrustolito, oppure in piccoli dadi di pane fritti nel burro.

BRODO DI ERBAGGI

Il brodo di erbaggi è ottimo per bagnare la zuppa nei giorni di stretto magro: si compone di cipolle, porri, carote, sedano, rape, piselli o lenticchie, prezzemolo, erbe aromatiche: si fa soffriggere il tutto nell'olio, fino al color biondo, aggiungendo un pizzico di funghi secchi: si cuociono separatamente i fagioli e nella loro broda si mescola tutto il resto. Dopo un'ora circa di ebollizione si passa il liquido per la salvietta.

ZUPPA REGINA

Pestate nel mortaio 100 gr. di mandorle dolci, unitevi 100 gr. di pane inzuppato nel

latte, 100 gr. di petto di pollo o di animelle. Passate il composto per lo staccio rado, allungate col brodo bollente e versate sul pane.

RISO CON ZUCCHETTINI

Fate soffriggere in una casseruola un bel pezzo di burro con una buona presa di sale: quando ha preso il color d'oro, versatevi il riso e agitate forte forte per qualche minuto, perchè non s'attacchi. Coprite d'acqua e lasciate bollire adagio fino a perfetta cottura. Mentre il riso si cuoce, friggete nel burro degli zucchettini, tagliati a fette sottilissime, versateli sul riso già condito con burro, parmigiano, e, volendo, sugo di carne.

ZUPPA VERDE N. 1

Lessate degli spinaci, strizzateli ben bene, e amalgamateli con sale, pepe, noce moscata, qualche cucchiaiata di *gruyère* grattugiato, uno o più torli d'ovo secondo la quantità della verdura, e un cucchiaio di farina ogni torlo d'ovo. Con questo composto fate tante palline, stendetele su un'asse di legno perchè si prosciughino e lasciatele circa mezz'ora, poi fatele bollire nel brodo per dieci minuti.

ZUPPA VERDE N. 2

Lessati e ben strizzati gli spinaci, metteteli in una casseruola con un bel pezzo di bur-

ro, sale e pepe. Quando hanno preso sapore, incorporateli con parmigiano grattugiato e due o tre torli d'ovo, poi versate il composto nella pentola a bollore, tenendola per alcuni minuti nell'angolo del fornello, tanto che il composto medesimo si coaguli alquanto. Versatelo nella zuppiera su crostini di pane fritti nel burro o essiccati al forno.

MINESTRA.... ALLA SVELTA

Si frullino ben bene alcuni torli d'ovo in una terrina (uno per commensale) vi si aggiungano altrettante cucchiaiate di parmigiano e di fior di farina: si sali, e si continui a frullare fino ad ottenere una densa farinata, che verrà versata, sempre agitando, nell'acqua in ebollizione. Dopo qualche minuto si ritiri la pentola dal fuoco e vi si getti dentro un bel pezzo di burro (100 gr. per sei uova).

RISO ALLA CONTADINA

Fate soffriggere nel burro del cavolo ben trinciato, cipolla, sedano, due fettine di prosciutto, sale e pepe. Versate il soffritto nel brodo bollente e mettetevi subito a cuocere il riso.

ZUPPA RUSTICANA

Tritate ben bene cavolo, cipolla, sedano, carota, prezzemolo, qualche foglia di basilico

e un pezzo di prosciutto grasso e magro: aggiungete sale e pepe e fate soffriggere nell'olio finchè non credete il composto ben rosolato. Aggiungete adagio adagio brodo, o anche acqua bollente in cui sia diluito molto pomodoro e versatelo nella zuppiera su fettine di pane arrostite e spalmate di burro.

RISO ALLA CACCIATORA

Tritate ben fino un pezzo di prosciutto magro ed una grossa cipolla, poi mettete a soffriggere in casseruola con un bel pezzo di burro: quando la cipolla ha preso colore, si aggiunga un bicchiere o due di brodo (secondo la quantità di minestra che si vuol fare) e quando il liquido bolle vi si metta il riso, facendo cuocere lentamente e aggiungendo adagio adagio altro brodo (oppure acqua tiepida) in cui sia sciolto un po' di pomodoro. Si ottiene così un riso in brodo denso, che si condisce con burro e parmigiano.

ZUPPA D'ASPARAGI

Preparate in una pentola la quantità d'acqua destinata a far le veci del brodo, salatela e fatevi bollire sedano, carota, basilico; indi fatevi cuocere le punte di un bel mazzo d'asparagi. Tolta la pentola dal fuoco, versatevi una miscela di torlo d'ovo e parmigiano, proporzionata alla quantità del liquido, aggiun-

gendo un bel pezzo di burro. Quest'eccellente brodo si versa su fettine o piccoli dadi di pane essiccati nel forno.

MALFATTINI ALLA BOLOGNESE

Fate una pasta piuttosto dura di farina e uova, avendo l'avvertenza di salarla e di mettere l'odore della noce moscata: componete un panetto e fatelo a fette, mettetelo presso il fuoco o al sole perchè si asciughi ben bene, indi grattate il panetto come fosse formaggio e cuocete nel brodo la pasta granulosa che ne risulta.

PALLOTTOLINE DI SPINACI

Lessate gli spinaci, salandoli: strizzateli ben bene, poi incorporateli con uova, parmigiano e farina (una cucchiaiata di formaggio e una di farina ogni uovo). Formate tante palline grosse come nocciòle, lasciatele prosciugare, indi cuocetele nel brodo per non più di dieci minuti.

MINESTRA DI RICOTTA

Per sei persone occorrono 150 grammi di ricotta freschissima; s'incorpora con tre cucchiaiate di farina bianca, tre rossi d'ovo, e tre cucchiaiate abbondanti di parmigiano. Si sala il tutto e se ne formano tante palline che si fanno bollire nel brodo circa dieci minuti.

STRACCIATELLE

Battete ben bene alcune uova (uno a testa): incorporatele con altrettante cucchiaiate di parmigiano, un pizzico di fior di farina; salate leggermente e mettete l'odore della noce moscata. Versate nel brodo a bollore e lasciate bollire, agitando, due o tre minuti.

MINESTRA D'ORZO

Prendete ½ Kg. di orzo in grana e lavatelo bene: fate soffriggere in una casseruola un pezzo di burro con lardo o con pancetta, sedano, carota, indi mettete l'orzo. Dopo pochi minuti mettete tanta acqua — convenientemente salata — da riempire quasi la casseruola e lasciate bollire per circa tre ore a fuoco lento.

MINESTRONE

Preparate un buon battuto di lardo, prezzemolo e cipolline e mettetelo nella casseruola con un bel pezzo di burro; aggiungete molte verdure tritate, come verze, sedano, rape, carote, porri, ecc.: potete anche mettere dei fagioli (secchi o freschi, secondo la stagione). Date dieci minuti di cottura, indi versatevi il brodo, regolandovi secondo le persone che dovete servire e fate bollire un'altra mezz'ora, dopo la quale aggiungerete il riso; occorrono per questo altri venti minuti.

RISO COI CAVOLINI

Cuocete il riso nel brodo e a metà cottura unitevi i cavolini imbianchiti nell'acqua, soffritti nel burro e finiti di cuocere in un po' d'unto d'arrosto.

CREMA DI RISO

Lessate un bel mazzo di asparagi e quando li avete messi a scolare, cuocete in quell'acqua il riso fino a farlo diventare molle. Passatelo per lo staccio insieme con la parte morbida degli asparagi (fuorchè le punte che aggiungerete al momento di servire) poi legate la crema con un bel pezzo di burro ed un paio di torli d'ovo: mettete sale e pepe in giusta dose.

Invece degli asparagi si possono adoperare i piselli o gli spinaci.

MINESTRA DI TELLINE ALLA VENEZIANA

Prendete le telline, lavatele e pulitele ben bene e mettetele sul fuoco con poca acqua finchè non si siano tutte aperte. Estraetele dal guscio, facendo in modo che non vi resti nessun bruscolo nero, preparate un soffritto d'erbe con molta cipolla, sedano e prezzemolo, versatevi burro e farina rosolati insieme, vino

bianco, pepe, sale, e tanti torli d'ovo quanti sono i commensali. Unite a tutto questo le telline col loro brodo, avvertendo di non versare il fondo che è sabbioso, e cuocetevi dentro il riso; alcuni aggiungono una presa di zafferano.

TORTELLINI ALLA BOLOGNESE

Per fare questa minestra eminentemente *petroniana*, occorre soprattutto un buon ripieno: la dose che diamo potrà servire per 400 tortellini, circa: — Prendete un petto di cappone arrosto, una bistecca di filetto, cotta in graticola senza condimento, 50 gr. di prosciutto, 50 di salame o di mortadella, 100 grammi di parmigiano grattugiato, 200 grammi di midollo di manzo sciolto a bagnomaria e passato pel colatoio: un pizzico di sale, ¼ di una noce moscata in polvere e legate con ovo battuto. Tirate ben fina la sfoglia, indi, col cannello di latta o con un bicchierino rovesciato, tagliatela in tanti dischetti del diametro di 2 cm. e ½: in ogni dischetto mettete un po' di ripieno, piegateli come i ravioli, poi arrotolateli intorno alla punta dell'indice, unendone le estremità e rivoltando la punta in modo da dare quella forma caratteristica che ha valso ai tortellini il nome di *cappelletti*. Cuoceteli per circa un quarto d'ora in buon brodo di pollo o di cappone e serviteli con molto formaggio.

TORTELLINI ALLA ROMAGNOLA

Questa minestra differisce dai rinomati tortellini alla bolognese per il composto del tutto diverso.

Prendete un formaggio tenero, o stracchino, o ravigiolo. Schiacciatelo in una terrina, conditelo con parmigiano grattato, 1 uovo, un po' di noce moscata gratugiata e un pizzico di sale. Se il composto fosse molto duro aggiungete 1 rosso d'uovo.

Preparate una sfoglia di farina bianca e uova; tagliate col tagliapaste rotondo piccolo, o mancando, con un bicchiere da marsala, tanti dischi sui quali metterete una nocina del composto. Chiudete i dischi premendo bene con le dita e date loro la forma di un cappellino. Cuoceteli nel brodo per circa 10 minuti procurando di farli bollire a moderato fuoco.

RISO BIANCO

Lavorate un pezzo di burro della grossezza di un uovo con due cucchiai di fior di farina, mettetelo in una padella e lasciatelo sciogliere ed amalgamare, senza che soffrigga, indi versatelo in tre litri circa di brodo buono, ma chiaro. Quando bolle, gettatevi sei manate di riso, lasciate bollire per sette o otto minuti, poi aggiungete alcune cucchiaiate di parmigiano e fate continuare l'ebollizione per altri

dieci minuti, o poco meno. Questa dose serve per sei persone.

PASSATELLI

Per fare i passatelli occorre un'apposita *siringa*, ma, in mancanza, ci si può servire di un piccolo imbuto, perchè la pasta esca a forma di spaghetti, che si lasciano cadere nel brodo bollete. Tale pasta si ottiene: si prende un uovo per persona, si sbatte e vi si aggiunge in parte uguali formaggio e pane grattugiato e un pezzetto di burro quanto occorre per ottenere una pasta consistente e che possa passare per la siringa.

GNOCCHETTI DI FARINA

Mescolate due decilitri di latte con due uova ben battute: incorporatevi la farina necessaria per fare una pasta liscia e morbida, salatela e dividetela in tanti gnocchetti oblunghi, che cuocerete nel brodo.

GNOCCHETTI DI PATATE

Procuratevi circa 250 grammi di purea di patate, fatta con abbondanza di burro e di formaggio: aggiungetevi due uova, qualche cucchiaiata di farina. Fate tanti gnocchetti, infarinateli e friggeteli con olio. Disponeteli nelle scodelle e versatevi il brodo bollente servendoli subito.

GNOCCHETTI DI SEMOLINO

Per tre commensali occorrono due uova, due cucchiai di semolino ed altrettanto pan grattato: fate il composto, salatelo, dategli l'odore della noce moscata e lasciatelo riposare per circa due ore: dividetelo in tanti gnocchetti, badando siano piccoli, perchè crescono molto. Lasciateli bollire adagio adagio.

GNOCCHETTI D'ALBUME D'UOVO

Quando vi sono avanzati parecchi albumi d'ovo, utilizzateli per fare questi ottimi gnocchetti. Battete a neve i *bianchi* calcolandone uno per commensale e unitevi tanti cucchiai di formaggio e di pan grattato, finchè il composto non abbia raggiunta una densità che lo renda atto a sostenersi nel brodo. Aggiungete sale, noce moscata, volendo l'odore della cannella, e fate tanti gnocchetti oblunghi.

GNOCCHETTI VERDI

Lessate nell'acqua leggermente dolcificata spinaci ed acetosa in parti uguali, aggiungendovi, potendo, un po' di *erba cipollina*. Passate per lo staccio, incorporatevi due o tre uova, formaggio, pepe, sale, cannella o noce moscata, e rendete consistente il composto con qualche cucchiaio di pangrattato e di farina.

ZUPPA PRIMAVERILE

Tagliate a fettine sottilissime alcune carote ed alcune rape tenere, facendole bollire nel brodo: cuocete a parte, nell'acqua salata, piselli, fagiolini, punte d'asparagi, scolateli ed uniteli al brodo con cui bagnerete la zuppa.

ZUPPA ALLA CREMA

Fate sciogliere 60 grammi di burro in una casseruola e, quando è ben caldo, aggiungetevi 70 gr. di farina, movendo con un mestolo di legno, senza lasciar prendere il rosso. Aggiungetevi un litro di latte, già bollito ed ancora caldo; salate leggermente, facendo cuocere per un quarto d'ora a fuoco moderato e mescolando sempre: ritirate la casseruola dal fuoco, prima che s'arresti l'ebollizione, incorporate nel liquido tre torli d'ovo già sciolti a parte con un po' d'acqua, 60 grammi di parmigiano grattugiato e mezzo ettogr. di burro tagliato a pezzettini. Movete di continuo, per evitare che si producano grumi, e servite caldo, ma fate che non riprenda il bollore dopo aver aggiunto le uova e il formaggio. Si può dare il gusto della cannella, della buccia di limone o della noce moscata, a piacere.

ZUPPA CON L'AGLIO

Mettete in un litro e mezzo d'acqua otto spicchi d'aglio schiacciati, foglie di salvia, un

decilitro d'olio d'oliva finissimo, pepe e sale. Fate bollire a fuoco vivo per dieci minuti e versatelo sopra le fette di pane cosparse di prezzemolo tritato.

ZUPPA CON LE BUCCE DEI PISELLI N. 1

Si lessano in acqua bollente le bucce di 1 Kg. e mezzo di piselli, dopo averle tenute per qualche ora a rammollire nell'acqua fresca: si passano per lo staccio, in modo che rimanga libero il leggero velo cartilaginoso. Si mescola la purea ottenuta con buona *balsamella* piuttosto densa; poi si mette nell'acqua che ha servito a cuocere le bucce, aggiungendo 1/3 di latte; si sala e si lascia bollire circa un quarto d'ora. Ne risulta una specie di crema, nella quale si bagnano crostini fritti, aggiungendo formaggio grattugiato.

ZUPPA CON LE BUCCE DEI PISELLI N. 2

Bollite e passate le bucce come nella ricetta precedente; fate soffriggere in una casseruola del prezzemolo tritato, con olio e burro, sale e pepe. Aggiungete, volendo, un po' di piselli e fate cuocere alquanto; poi unitevi il passato delle bucce e un po' dell'acqua in cui hanno bollito, facendovi sciogliere tanti *dadi* di brodo quante sono le porzioni.

Fate bollire il tutto perchè prenda sapore,

indi versate sul pane fritto o biscottato nel forno.

MINESTRA LEGGERA

S'impastano 200 grammi di farina con tre uova, due o tre cucchiai di latte e un po' di sale.

Quando la pasta avrà riposato circa un'ora, si lascia cadere nel brodo bollente per mezzo della schiumarola, in modo che prende la forma di pallottoline.

ZUPPA DORATA

Cuocete mezzo Kg. di patate, schiacciatele col matterello e lavoratele con un cucchiaio di parmigiano grattugiato, tre uova precedentemente sbattute, sale e pepe.

Quando la pasta è diventata omogenea, se ne fanno tante palline che si friggono nell'olio: dopo averle sgocciolate ed asciugate ben bene con carta assorbente, vi si versa sopra del brodo ben caldo e si cosparge la zuppa con formaggio grattugiato.

ZUPPA DI SPINACI

Si trita un Kg. di spinaci e si soffriggono nell'olio bollente, versandovi poi sopra il brodo già salato e aggiungendo un po' di pepe e di noce moscata. Dopo mezz'ora di ebollizione, vi si aggiunge un composto di uova sbattute (due o tre) gr. 30 di formaggio grattu-

giato e un cucchiaio di farina. Dopo altri cinque o sei minuti si leva dal fuoco e si versa sul pane abbrustolito o fritto.

ZUPPA DI PANE

S'inzuppa nel brodo o nel latte molta mollica di pane; s'incorpora con sale, pepe, noce moscata, uovo sbattuto e un po' di farina. Si fanno tante palline che si passano all'uovo e si friggono; poi vi si versa sopra il brodo bollente.

ZUPPA ALLA SALUTE

Soffriggete nel burro molte verdure, aggiungendo qualche fegatino di pollo e un'animella di vitello, diluite nel brodo e versate il tutto su crostini di pane fritti o dorati nel forno. Si può aggiungere qualche torlo d'ovo per renderla più sostanziosa.

MINESTRA AL LATTE

Preparate un soffritto di burro, cipolla e farina, badando che non si colorisca troppo: versatevi un po' d'acqua, poi del latte misto con un po' di panna e finite di cuocervi del riso, precedentemente un po' lessato a parte. Frullate nella zuppiera un torlo d'ovo ogni due commensali, versatevi sopra la minestra, unendovi un bel pezzetto di burro fresco.

MINESTRE ASCIUTTE

PASTA ASCIUTTA CON LE BIETOLE

Si tritano finissime le bietole e si cuociono con olio e cipollina (volendo si può mettere l'odore dell'aglio).

Quando hanno *tirato l'acqua*, si aggiunge abbondante pomodoro, sale, pepe, cannella e si fa un bel sugo da condire le tagliatelle.

RISOTTO COI PISELLI

Si fa un buon battuto di lardo, cipolla, prezzemolo e si lascia soffriggere, poi vi si aggiungono i piselli, con sugo di pomodoro già tirato a salsa con burro, sale, pepe, e cannella. È un eccellente condito per risotto; invece di piselli si possono adoperare fagioli lessati, tanto freschi quanto secchi: in quest'ultimo caso è necessario tenerli a bagno per qualche ora prima di cuocerli.

TAGLIATELLE VERDI ALL'EMILIANA.

Prendete un mezzo Kg. di spinaci, bolliteli, spremeteli ben bene, pestateli finissimi e

incorporateli con gr. 300 di farina, due uova e un pizzico di sale. Si lavora la pasta per una buona mezz'ora, si stende sulla spianatoia e, dopo averla lasciata asciugare, si taglia a nastrini più o meno grandi, che si condiscono con un buon intingolo di carne.

RISOTTO COI FUNGHI

Per mezzo Kg. di riso si prendono 25 grammi di burro e altrettanti d'olio di oliva finissimo; quando olio e burro sono ben soffritti, vi si mette il riso, bagnandolo con un bicchiere di vino bianco, che si lascia evaporare. Per tutto il resto della cottura si seguita a versare brodo caldo e a rimestare, avvertendo di aggiungere, circa a metà cottura, una presa di zafferano sciolto nell'acqua e un bel pizzico di funghi secchi, fatti rinvenire e tagliuzzati. Si condisce con abbondante parmigiano grattugiato.

RISO ALLA MANTOVANA

Fate cuocere in acqua salata mezzo Kg. di riso, passatelo pel colatoio in modo che resti bene asciutto, e disponetelo in un tegame, alternando uno strato di riso con uno di pezzetti di burro e abbondante formaggio grattugiato. Sull'ultimo strato di riso non si mette formaggio, ma un po' di burro: si copre bene e si pone per pochi minuti nel forno.

TAGLIATELLE ASCIUTTE COL TONNO

Prendete un etto di tonno sott'olio e un quarto di cipolla; pestate la cipolla, mettetela a rosolare con olio, poco sale, pepe e cannella in polvere.

Tritate il tonno e appena la cipolla è arrosolata mettetevelo a grillettare, aggiungendo poi sugo di pomidoro o conserva.

Con questo intingolo e parmigiano grattugiato condirete le tagliatelle.

TAGLIATELLE BOLOGNESI

Tagliate la sfoglia a nastrini larghi o a fili sottilissimi, secondo il vostro gusto: condite le tagliatelle con un ragù di carne magra, rigaglie di pollo, prosciutto e burro fresco, tirato al pomodoro: cospargete abbondantemente di parmigiano. Si possono aggiungere i tartufi.

SPAGETTI DI MAGRO

Prendete quattro o cinque acciughe salate, pulitele ben bene, tagliuzzatele e fatele friggere in circa cento grammi di olio finissimo. Aggiungete cipollina tritata, salvia, rosmarino, un po' di conserva di pomidoro sciolta nell'acqua, un cucchiaio di farina bianca perchè la salsa leghi bene, sale, pepe, cannella, o, se si preferisce, noce moscata. Si condiscono gli spaghetti cotti nell'acqua salata e ben

sgocciolati. — Alle acciughe si può sostituire tonno triturato.

MINESTRA DI ESAU'

La chiamano così perchè composta di lenticchie, il piatto che piacque tanto al fratello di Giacobbe, da ceder per esso la primogenitura.

Si prendono due ettog. di lenticchie, si lessano in acqua salata e si passano per lo staccio; poi si rimettono al fuoco con abbondante olio di oliva. Vi si versa il riso, (mezzo Kg.) bagnandolo prima con mezzo bicchiere di vino bianco, poi con acqua calda (ci si può servire di quella in cui furono lessate le lenticchie). A metà cottura si aggiungono 30 grammi di burro e un cucchiaino di conserva di pomidoro sciolta nell'acqua. Si condisce con abbondante parmigiano.

Invece della purea di lenticchie si può adoperare quella di patate, di fagioli, di piselli, persino di zucca.... ma allora l'antico patriarca non c'entra più!

GNOCCHI DI PATATE

Per un Kg. di patate occorre mezzo Kg. di farina; se questa abbonda, gli gnocchi riescono duri, se abbondano le patate, rischiano di disfarsi nell'ebollizione. — Si lavora la pasta fino a renderla soffice e molle, poi si riduce in

forma cilindrica della grossezza di un dito e si tagliano tanti gnocchetti, di tre o quattro centimetri. Si passano a uno a uno, premendoli con l'indice, sul rovescio della grattugia, il che dà loro una forma graziosa e li rende più leggeri; si bollono per circa un quarto d'ora nell'acqua salata, si fanno sgocciolare e si condiscono con burro e formaggio grattugiato, quando non si preferisca una buona salsa di pomodoro.

GNOCCHI VERDI

Si lessano spinaci, cavoli e bietole; spremuti e tritati bene, s'impastano con pane grattato, farina bianca, due ova ogni Kg. di verdura, sale, pepe, cannella, noce moscata e un buon pizzico di formaggio. Con questo insieme si prepara, come pei gnocchi comuni, un cilindro della grossezza di un dito e lo si taglia a pezzetti. Si fanno bollire per alcuni minuti; si condiscono con burro e formaggio: bisogna andar cauti nel calarli nell'acqua bollente, perchè non si spezzino.

GNOCCHI DI SEMOLINO

Prendete 100 gr. scarsi di burro fresco, incorporatevi quattro torli d'ovo, mettendovene uno per volta, e 140 grammi di semolino: aggiungete gli albumi montati *a neve*, lasciate riposare il tutto per circa due ore, indi mette-

telo a cucchiaiate nell'acqua bollente, avvertendo di aggiungere un po' di pan grattato se il primo gnocco non regge alla prova: bagnate sempre il cucchiaio perchè il composto non si attacchi, e non prolungate la cottura oltre dieci minuti. Scolate diligentemente e condite con burro e parmigiano.

GNOCCHI DI PANGRATTATO

Lavorate 50 gr. di burro, unitevi tre uova ed un po' di latte, indi versatevi tanto pangrattato quanto occorre per fare un composto piuttosto sodo. Lasciatelo riposare mezz'ora, aggiungetevi un cucchiaio di farina, una presa di sale, un po' di formaggio, l'odore della noce moscata e preparate tanti gnocchetti oblunghi, aiutandovi con un cucchiaio bagnato nell'acqua bollente. Cuoceteli nell'acqua giustamente salata e conditeli con burro e formaggio.

GNOCCHI DI PANE

Tagliate 300 gr. di pane a dadolini, bagnate col latte e passate per lo staccio: incorporatevi due uova già lavorate con un pezzetto di burro, salate, aggiungete un po' di farina, e formate — aiutandovi col cucchiaio come nella ricetta precedente — tanti gnocchetti, che cuocerete e poi condirete con burro e parmigiano.

GNOCCHI DI RICOTTA

Preparate 200 gr. di ricotta, 200 gr. di spinaci lessi ben tritati e 100 gr. di parmigiano: aggiungete al composto tre uova, sale, pepe, noce moscata, e tanta farina quanta ne occorre per far star uniti gli gnocchi. Cuoceteli nell'acqua bollente e conditeli con burro e formaggio.

GNOCCHI AL GRATIN

Preparate i gnocchi di patate come nella ricetta già indicata, indi metteteli in un recipiente che vada al forno, disponendoli a strati, intramezzati con una buona salsa di pomidoro e parmigiano. Cospargeteli di pangrattato con fiocchetti di burro e teneteli nel forno circa mezz'ora.

RISOTTO ECONOMICO

Si fa un battuto molto abbondante di cipolla, carota, sedano e prezzemolo; rosolato alquanto, lo si allunga con buona conserva di pomidoro diluita in acqua e si fa bollire per un quarto d'ora, indi vi si fanno cuocere le patate tagliate a pezzettini. Vi si aggiunge il riso, tirandolo a cottura con un *dado* sciolto nell'acqua bollente: prima di levarlo dal fuoco si aggiunge il parmigiano.

RISOTTO COI RANOCCHI

Scorticati che siano i ranocchi, passateli per mezzo minuto nell'acqua calda, poi nella

fredda; preparate un buon soffritto con olio, cipolla ben tritata, carota, sedano, basilico, e, volendo, l'odore dell'aglio, sale, pepe, ecc. Quando ha preso colore, tritatevi dentro i ranocchi; aggiungete pomidori a pezzi e un po' d'acqua calda facendo bollire adagio adagio fino a cottura: passate il tutto e otterrete un ottimo sugo per condire del riso, che avrete cotto a parte con un po' di burro (o di olio, se si fa di stretto magro). Prima di servire potete aggiungere del parmigiano grattugiato.

MACCHERONI ALLA NAPOLETANA

Mezzo Kg. di maccheroni può servire per sei persone; si possono adoperare anche spaghetti grossi, *penne*, ecc. Si prepara un buon soffritto con alcune fette di cipolla, 50 gr. di burro e alcune cucchiaiate d'olio: dopo un po' si leva col mestolo la cipolla, e si uniscono al soffritto 700 gr. di pomidori tagliati a pezzetti e mondati dai semi, basilico, sale, pepe. I maccheroni si possono condire con questo sugo, ma vengono migliori se vi si aggiunge 50 gr. di burro; si cospargono con abbondante formaggio grattugiato.

RAVIOLI ALLA ROMAGNOLA

Prendete gr. 150 di ricotta, e, se la vedete un po' sierosa, stringetela col tovagliolo; impastatela con 50 gr. di farina bianca, 40 di

parmigiano, un ovo intero ed un torlo, salate quanto basta e date, volendo, il sapore della noce moscata. Fatto l'impasto, tiratelo a cilindro sulla spianatoia e dividetelo in pezzetti, che metterete per non più di tre minuti nell'acqua bollente non salata. Condite con sugo di carne e parmigiano.

RAVIOLI ALLA TOSCANA

Si lessano delle bietole o degli spinaci, e si strizzano ben bene per far loro perdere ogni umidità: si tritano con la *mezzaluna*, si mettono in una casseruola e s'incorporano con farina bianca, poco pepe, parmigiano grattugiato e qualche torlo d'ovo (regolandosi secondo la quantità della verdura). Quando l'impasto è bene amalgamato, si formano tante palline (o bastoncini) s'involtano nel fior di farina e si lasciano una mezz'ora a prosciugare sul legno.

Si versano con precauzione nell'acqua in ebollizione e si lasciano bollire una diecina di minuti, poi si scolano con la mestola bucherellata e si condiscono con burro, formaggio, sugo di carne, a cui si possono aggiungere i tartufi.

LASAGNE COL PROSCIUTTO

Preparate un buon battuto di prosciutto e cipolla e fatelo friggere nel burro finchè non lo vedete ben rosolato. Aggiungete sugo di po-

midoro, carne tritata (petto di pollo, rigaglie ecc.) e fate bollire un quarto d'ora, poi aggiungete un bel pezzo di burro. Condite con molto formaggio.

CANNELLONI RIPIENI ALLA TOSCANA

Scottate i cannelloni in modo che riescano a mezza cottura e disponeteli sopra un largo piatto, dopo averli ben scolati.

Preparate un bel battuto di carne cotta a ragù, qualche fegatino di pollo e un po' di tartufo: incorporate con uova e parmigiano. Con questo composto riempite pazientemente i cannelloni, servendovi di un cucchiaino piccolissimo: indi preparate un bianco d'uovo battuto *a neve* con l'aggiunta di un pizzico di farina e servitevene come di una colla per chiudere, con l'aiuto di un pennello, le due imboccature dei cannelloni. Disponeteli in un tegame ampio e poco fondo; versatevi sopra il sugo del ripieno che avrete tenuto da parte e rimetteteli al fuoco, bagnandoli adagio adagio con qualche goccia di brodo perchè non si attacchino. Si servono caldissimi, cosparsi di abbondante parmigiano.

TORTELLINI DI MAGRO ALLA PETRONIANA

Tirate una sfoglia fine, ma resistente, regolando il numero delle uova secondo la quantità dei tortelli che dovete fare.

Preparate un ripieno di ricotta fresca, formaggio, ova, prezzemolo tritato — per 400 gr. di ricotta occorrono 100 gr. di formaggio, un uovo e due cucchiai di prezzemolo ridotto finissimo — aggiungete un po' di sale ed il sapore della noce moscata. Tagliate la sfoglia a dischi, servendovi di un bicchiere rovesciato; formate i *cappelletti* come se faceste i tortellini, cuoceteli nell'acqua bollente salata e conditeli con burro, formaggio e pomodoro.

CAPPELLETTI AL SUGO

Si preparano come i tortellini (v. ricetta già data), ma si tengono un po' più grossi e si condiscono con un buon ragù di carne, o con burro, prosciutto e fegatini pestati.

AGNELLOTTI ALLA PARMIGIANA

Soffriggete circa 100 gr. di burro con due cipolle tritate fine: mettetevi 300 gr. di vitello tagliati a pezzi, lasciatelo rosolare, e, quando ha preso un bel colore, aiutatene la cottura con brodo o sugo d'arrosto. Dopo un'ora e mezzo, levatelo dal fuoco, tritatelo fino, incorporatelo con formaggio grattugiato e ova e servitevene come ripieno. Tagliate la sfoglia a larghe strisce, di otto o dieci cm. e su ogni striscia disponete tanti mucchiettini di ripieno a ugual distanza l'uno dall'altro, tenendovi sempre verso la stessa parte. Ripiegate

le strisce su loro stesse, indi con un bicchiere rovesciato staccate tanti semicerchi e chiudete gli agnellotti facendo aderire gli orli con la pressione delle dita. Lessateli nell'acqua bollente e conditeli col sugo stesso del vitello, al quale avrete aggiunto un po' di pomodoro o di conserva.

Volendoli fare di magro, si sostituisce il vitello con un composto di pangrattato, parmigiano ed uova, col sapore della noce moscata, sale e pepe. Si condiscono con burro, formaggio e pomodoro.

SPAGHETTI COL BASILICO

Fate soffriggere due cipolle tritate in un quinto di litro d'olio finissimo: aggiungetevi un bel mazzetto di basilico fresco, pure ben tritato; incorporatevi quattro cucchiai di parmigiano, e servitevi di questo composto per condire circa ½ Kg. di spaghetti cotti nell'acqua e ben scolati. Alcuni mescolano tutto a freddo nell'olio crudo.

SPAGHETTI CON L'AGLIO

Tritate due spicchi d'aglio e un bel mazzetto di prezzemolo e fateli soffriggere nell'olio bollente. Quando l'aglio ha preso colore, unitevi alcuni cucchiai di salsa di pomodoro e alcuni di parmigiano, salando convenientemente prima di condire gli spaghetti.

SPAGHETTI CON LE TELLINE

Per mezzo Kg. di spaghetti ne occorre uno di telline: lasciatele per un paio d'ore nell'acqua, poi mettetele in padella con due cucchiai d'olio e un po' di pepe, e quando si sono tutte aperte, scolatele in una terrina, indi levatele pazientemente dal guscio ad una ad una. Fate un soffritto d'olio, prezzemolo, aglio e un pizzico di funghi secchi già *rinvenuti* nell'acqua: unitevi le telline ed il liquido in cui si sono aperte, avvertendo di lasciar prima deporre la sabbia in fondo alla terrina: fate bollire il composto circa dieci minuti e condite con esso gli spaghetti, aggiungendo prima un po' di sale, se il gusto vi dice che occorre. Cospargeteli con formaggio grattugiato.

MACCHERONI ALLA PUGLIESE

Fate cuocere quattro pomodori, un gambo di sedano, un ramicello di rosmarino, alcune ciocche di basilico, foglie di salvia e tre bicchieri d'acqua, finchè questa non sia consumata.

Passate il composto per lo staccio, aggiungetevi un po' di sale, un bel pezzo di burro, un cucchiaino di zucchero e lasciatelo sobbollire alquanto prima di condire i maccheroni.

MACCHERONI AL GRATIN

Disponete i maccheroni in un piatto che vada al fuoco, in modo che a uno strato di pasta corrisponda uno strato di burro, formaggio e balsamella: mettete sopra tutto uno strato di pangrattato e fate cuocere per mezz'ora nel forno. Si può usare anche un condimento di ragù e di tartufi.

RISOTTO ALLA MILANESE

Rosolate 20 gr. circa di cipolla ben tritata con 50 gr. di burro e 50 gr. di midollo di manzo, disfatto a bagnomaria. Versatevi mezzo Kg. di riso e un pizzico di zafferano sciolto in un cucchiaino di brodo, rimestate un pochino, indi copritelo con brodo e lasciatelo bollire dieci minuti circa a fuoco vivo. Unitevi allora mezzo *cervellato* levato dal suo involucro, fate bollire altri 9 o 10 minuti, aggiungete parmigiano grattugiato e, volendo, un pezzo di burro fresco. Se non vi è possibile procurarvi il *cervellato*, quando il riso è rosolato bene aggiungetevi mezzo bicchiere di vino bianco o di marsala.

RISOTTO CON FEGATINI

Sciogliete 50 gr. di midollo di bue e 50 gr. di burro; rosolatevi uno scalogno tritato ed alcuni fegatini di pollo tritati anch'essi: gettate

in questo condimento mezzo Kg. di riso, fategli prendere colore, poi versatevi un bicchierino di vino bianco e un litro e mezzo di buon brodo: quando il brodo sarà stato assorbito, condite con abbondante parmigiano e un po' di burro fresco.

RISOTTO NELLO STAMPO

Preparate un risotto, del tipo che più vi aggrada, poi mettetelo in uno stampo fatto ad anello, ben unto di burro, e lasciatelo qualche momento nel forno. Rovesciatelo sul piatto di portata e riempite il *pozzetto* centrale con un umido di rigaglie di pollo e funghi, o con piselli tirati al burro. Non avendo un ripieno pronto, adoperate uno stampo comune a cupola.

LASAGNE VERDI

Spinaci Kg. 1, farina Kg. 0,800-3,000. Fare un impasto bene amalgamato, tirarlo a sfoglia (grossezza 1 soldo) lasciare asciugare all'aria. Intanto preparare in una casseruola un fondo abbondante di cipolla, sedano, carota e ventresca. Lasciare soffriggere qualche minuto, poi aggiungervi gr. 500 di scannello di bue tagliato a piccoli dadi e condire con pepe, sale, noce moscata. Lasciare cuocere il tutto a fuoco lento finchè non prenda un colore dorato, al-

lora si bagna con mezzo bicchiere di vino bianco. Lasciare asciugare, aggiungere 30 grammi di conserva di pomodoro, lasciando sul fuoco lento per circa 20 minuti. Ungere con burro una tortiera, tagliare la sfoglia di pasta verde precedentemente preparata a grandi quadri. Cuocere in acqua bollente rimescolandole perchè non attacchino assieme; passarle dopo cotte in acqua fredda, fare un primo strato nella tortiera già preparata, condirle con un mescolino di ragù (cioè il condimento preparato prima) e qualche cucchiaio di panna cotta, e così seguitare finchè la tortiera sia ben colma.

Passare al forno lasciando dette lasagne finchè non siano superficialmente rosolate. Poi, servire.

SPAGHETTI ALL'AMATRICIANA

Per 6 persone occorrono gr. 600 di spaghetti secchi, gr. 100 di pancetta, 1 bicchiere di vino bianco, gr. 600 di pomodori freschi, o gr. 60 di conserva di pomodoro, 1 spicchio d'aglio, sale se occorre, pepe, burro gr. 30.

Tritate la cipolla e tagliate la pancetta a dadini; mettete al fuoco col burro, la cipolla, pancetta e aglio e lasciate rosolare, poi unitevi i pomodori e poco dopo versatevi il vino; se l'intingolo riuscisse troppo denso aggiungere un po' d'acqua. Lasciate cuocere una buona mezz'ora.

U O V A

UOVA A BERE

Che cosa v'è di più semplice di un uovo a bere? Eppure il farlo bene non è cosa facile! I più immergono l'uovo nell'acqua bollente, e lo lasciano troppo al fuoco, o troppo poco: l'uovo deve essere immerso nell'acqua fredda o appena tiepida — calcolandone un bicchiere per ogni uovo — quando alza il bollore, contate, piuttosto in fretta, dall'uno al cento.... ed anche qualche cosina di più se le ova sono freschissime: è un sistema *da nonne*, ma riesce a meraviglia. Un po' più di ebullizione ed avrete le *uova bazzotte*, ottime sopra un bel letto di risotto bianco, o sopra una purea di spinaci, con un buon condimento di burro e parmigiano.

UOVA ALLA NEVE

Rompete sei uova, lasciando cadere gli albumi in una insalatiera o altro recipiente simile, e conservando intatti i torli nei gusci. Montate gli albumi *a neve*, in modo che diventino molto consistenti, aggiungetevi un altro

torlo, un pizzico di farina, sale, pepe, e qualche goccia d'aceto aromatico. Involgete ogni torlo nell'albume sbattuto, scaldate del burro in un tegamino e soffriggetevi le uova alla neve una per volta, in modo da far loro prendere un bel colore dorato. Si servono con salsa piccante o con senapa.

UOVA ALLA PASTELLA

Prendete 6 uova *bazzotte*, avvolgetele nella farina, quindi gettatele in una *pastella* molto leggera; levatele a una a una col cucchiaio e lasciatele cadere nella padella ben calda, con strutto abbondante. Fatele colorire prestamente, levate loro l'unto con tovagliolo e servite.

Per renderle più succolente, una volta fritte si coprono con la salsa di pomidoro. Badate di non friggerle troppo, altrimenti il torlo si rassoda.

UOVA COL FORMAGGIO

Mettete al fuoco in un tegame 50 gr. di burro e 30 di olio.

Prendete 100 gr. di formaggio bianco e tagliatelo a fettine. Disponete nel tegame alcune di quelle fettine; metteteci sopra le uova e ricoprite con altre fettine di formaggio. Cuocete per 2 minuti circa, voltate le uova e servite.

UOVA AFFOGATE

Mettete al fuoco 2 litri di acqua con mezzo bicchiere di aceto. Quando l'acqua bolle, metteteci le uova crude senza guscio, cercando di non disfarle; lasciatele bollire per 2 minuti, levatele con un ramaiolo, pulitele dalle filamenta e versatevi sopra salsa di pomodoro o di acciughe.

UOVA « MARIELLA »

Tagliate a spicchi alcune ova sode, passate tali spicchi in un albume montato *a neve*, poi nella farina: cuocetele per dieci minuti nell'olio con molto prezzemolo, sale, pepe, e, se vi piace, l'odore della cipollina o dell'aglio.

UOVA COLL'ACETO

Tagliate le uova sode come nella ricetta precedente; preparate un soffritto di cipolla pestata finissima e di prezzemolo, usando per condimento olio e burro. Quando il soffritto ha preso un bel colore, versatevi mezzo bicchiere di aceto (allungato con acqua, se è molto forte); ponetevi le uova, copritele con salsa di pomidoro e lasciate bollire 10 o 15 minuti.

UOVA RIPIENE N. 1

Tagliate a metà alcune ova sode, levate il torlo e mescolatelo con pane bagnato nel latte

o in un po' di brodo, prezzemolo, un'acciuga pestata e l'odore della cannella: riempite di nuovo i bianchi, e chiudete ciascun uovo riunendo le due metà; passate nell'uovo battuto e nel pangrattato (due volte) indi friggette nell'olio o nello strutto.

UOVA RIPIENE N. 2

Assodate le uova e tagliatele a metà, estraetene i torli; prendete un'acciuga per ogni due uova e pestatele fine fine col prezzemolo e un po' di cipolla, indi stemperatevi i torli d'uovo con un po' di burro per poter meglio impastare. Colmate col composto i vuoti delle mezze uova, disponetele sur un vassoio e copritele con salsa maionese.

UOVA RIPIENE N. 3

Preparate le uova sode come nelle ricette precedenti, formate un composto con midolla di pane inzuppata nel latte, funghi secchi pestati finissimi, due cucchiaiate di formaggio parmigiano, alcune foglie di prezzemolo e una presa di sale; incorporatevi i torli, indi riempite i vuoti lasciati negli albumi. Posate le mezze uova così accomodate sopra uno strato di purea di patate, o sopra spinaci, piselli, ecc.: riscaldate sopra il fuoco, o meglio nel *forno di campagna*.

UOVA COLLA PANNA

Per cinque ova, occorrono 50 gr. di burro e poco più di un decilitro di panna.

Si mette il burro al fuoco e si fa soffriggere; vi si versano rapidamente le uova ben frullate, si condisce con sale e pepe, indi, girando sempre il mestolo dalla medesima parte, a poco a poco si mette la panna. Quando il composto è assodato, lo si versa sopra uno strato di fettine di pane arrostito, unte di burro. Si spolverizza con abbondante parmigiano.

UOVA ALLA TRIESTINA

Rompete le uova, separando il torlo dal chiaro; imburrate un piatto che vada al fuoco, deponetevi i torli a spazi regolari, salandoli leggermente. Battete gli albumi *a neve*, aggiungendovi una presa di sale e riempite i vuoti fra torlo e torlo, coprendoli anche, se volete. Fate cuocere fra due fuochi, a calor moderato.

UOVA CON LA MIDOLLA DI PANE

Mescolate un bel pezzo di midolla di pane con 25 grammi di burro, prezzemolo e cipolline ben tritati, e due torli d'uovo battuti: coprite con questo composto il fondo di un piatto che vada al fuoco, e fate prendere consi-

stenza con un calore moderato. Rompetevi sopra 4 o 5 uova, cospargendole di pepe e di sale, fatele cuocere dolcemente e, prima di toglierle dal fuoco, passatevi sopra rapidamente la paletta arroventata.

UOVE BIZZARRE

Per ogni uovo occorre avere cinque o sei cucchiaiate di latte e un pizzico di farina: stemperate la farina in una metà del latte, rompete le uova, frullate i torli e battete gli albumi *a neve*: mescolate il tutto, aggiungendo il resto del latte; salate e cuocete col burro, unendovi, secondo il gusto e secondo la stagione, cipolline tagliate a fette sottili, prosciutto in piccoli dadi, pomidori in pezzetti ed anche asparagi. Questi ultimi però debbono essere già stati lessati e passati in un po' di burro.

UOVA NELLA SCODELLA

Prendete dei panini tondi da *sandwichs* tagliateli a metà nel senso della larghezza e levate loro la midolla: mettete queste *scodelline* a friggere nel burro; quando sono ben rosse, rompete dentro ciascuna un uovo e lasciatelo cuocere. Cospargetele, prima di servirle, con una salsa di pomidoro, di carne pestata, di acciughe, o di tartufi, a piacere.

UOVA IN CARROZZA

Tagliate tante fette di pane, in modo da averne due per ogni uovo, levate loro la crosta e bagnatele nel latte o nel brodo: tra fetta e fetta mettete striscioline di formaggio Gruyère e alcune di prosciutto, passate le fette, unite a due a due, nell'uovo battuto, infarinatele e friggetele. Sopra ognuna di queste *carrozze* deponete un uovo fritto, ben condito con sale e pepe.

UOVA ALLA PIEMONTESE

Immergete per qualche ora nel latte del formaggio Gruyère tagliato a fette o del parmigiano (meglio ancora della *fontina d'Aosta*); fate friggere per qualche momento nel burro, salate leggermente, versatevi sopra tante uova frullate quanti sono i commensali da servire e lasciatele rapprendere. Fate questa pietanza in un piatto che vada al fuoco, per non doverla mettere in un altro al momento di portarla in tavola.

UOVA AL PRATO

Per sei uova occorre circa un Kg. di spinaci. Si lessano gli spinaci, si spremono, si tagliano sottili e s'impastano gli albumi delle uova montate *a neve*, con 50 gr. di farina bianca e 25 grammi di parmigiano grattugiato, sale, pepe, l'odore della cannella o della noce

moscata. Si dispone questo composto in un tegame, facendovi sei buchi, entro i quali si dispongono delicatamente i torli; si cuoce (non più di 5 minuti) nel forno di campagna, oppure tra due fuochi.

UOVA IN GELATINA

Assodate le uova, tagliatele a metà, levate i torli e incorporateli con qualche avanzo di carne (meglio se di pollo) tritata finissima, capperi, acciughe, e, se l'avete pronta, un po' di maionese. Riempite con questo composto le uova e mettetele in ghiaccio: dopo un'ora servitele con una buona gelatina.

UOVA AL PIATTO

Prendete un tegame di porcellana, resistente al fuoco, della grandezza necessaria a contenere il numero delle uova che desiderate cucinare. Rompetele, dopo aver imburrato con abbondanza il piatto, e cospargete di sale e le sole chiare e non i tuorli. Poi su ogni rosso versate un cucchiaino di burro bollente, che avrete avuto cura di sciogliere in precedenza in un piccolo recipiente a parte. Indi ponete il tegame nel forno, facendo attenzione che le uova ricevano maggior calore nella parte superiore e appena saranno lievemente coagulate, toglietele dal forno e servite.

F R I T T A T E

FRITTATE SEMPLICI

Si sbattono ben bene i torli d'ovo, mettendovi un po' di pan grattato, un po' di formaggio, sale e pepe: si montano *a neve* gli albumi, si unisce mescolando, e si fanno tante frittatine di 8 e 10 cm. di diametro. Si possono servire con salsa di pomidoro.

FRITTATINE DOLCI

Si sbattono due torli d'ovo in una tazza con una presina di sale e due cucchiaiate scarse di zucchero; si aggiungono due cucchiaiate di fior di farina e si gira ancora per qualche tempo, versando a filo un po' di latte. Si uniscono gli albumi montati *a neve*, indi si friggono, possibilmente col burro, tante frittatine, che si riempiono poi di conserva di frutta a piacere, formando tanti cannellini che si spolverizzano con zucchero vanigliato.

Per ogni uovo in più, si aggiungono al composto un cucchiaio di farina e uno di zucchero.

FRITTATE CON SPINACI

Preparate un mezzo Kg. di spinaci lessati e strizzati bene, messi poi in una teglia a rosolare con burro, parmigiano, sale e pepe.

Frullate cinque torli d'uovo, uniteli con i loro albumi montati *a neve*, salate leggermente e fate tante frittatine, ognuna delle quali riempirete con un cucchiaio di spinaci, arrotolandole a cannoncino. Mettetele in un piatto che vada al fuoco, precedentemente unto di burro, e cospargetele di parmigiano. Lasciatele non più di cinque minuti e servitele calde.

FRITTATA CON PATATE

Preparate una buona purea con 300 grammi di patate, un po' di latte, due cucchiai di parmigiano, sale, pepe, e, volendo, il sapore della cannella o della noce moscata.

Battete bene cinque torli d'ovo, unitevi gli albumi montati *a neve*, incorporate il tutto con la purea e fate friggere nell'olio o nel burro. (Si può adoperare purea di lenticchie, di fagioli o di piselli).

FRITTATA CON PUNTE DI VITALBA

Prendete alcune punte di vitalba, lessatele come fossero spinaci, tritatele e mettetele in padella a soffriggere con sale e pepe. Frullate le uova (avvertendo sempre di montare gli al-

bumi a parte) e unitevi le punte già soffritte. Diventa ottima anche con punte di asparagi lessate e tritate in precedenza.

FRITTATA A PIRAMIDE

Fate una frittata larghissima e sottile; tagliatela a poligono in tanti pezzi di forma uguale, ma sempre più piccoli; disponeteli uno sull'altro, mettendo fra gli strati burro e parmigiano, o sugo di carne. Si può terminare a piramide con un'oliva.

FRITTATA ALLA CONTADINA

Fate un intingolo di grossi peperoni tagliati a pezzettini, pomidori in salsa, sale, pepe. Fate una frittata larga e sottile, disponete l'intingolo sopra una metà, ripiegate l'altra sopra, cospargete di parmigiano e ultimate la cottura. Se preferite i funghi ai peperoni, fate l'intingolo con questi.

FRITTATA COL LARDO

Tagliate a piccoli dadi del bel lardo e fatelo friggere nella padella; frullate bene le uova, salate poco, causa il lardo, e fate la frittata.

FRITTATA ALLA GIARDINIERA

Preparate un intingolo con tutti gli erbaggi e i legumi di cui potete disporre, lardo bat-

tuto, sale, pepe, salsa di pomidoro: mescolatene una metà con le uova precedentemente frullate; fate la frittata e conditela con l'altra metà dell'intingolo.

FRITTATA CON LE MELE

Prendete alcune belle mele, di buon sapore; tagliatele a fettine sottili e fatele friggere nel burro, a fuoco vivo. Incorporatele in una frittata, che avrete salata leggermente, se volete spolverizzarla con zucchero; un po' più, se preferite che non sia dolce.

FRITTATA COL LATTE

Preparate una polentina di farina bianca nel latte, leggermente salata: frullate i rossi d'uovo, battete i bianchi *a neve* e incorporate il tutto. Meglio fare più frittate piccole, che una solamente; si possono fare anche tante frittelline e si può dar l'aroma della noce moscata.

FRITTATA COL RHUM

Incorporate 6 torli d'ovo con un etto di zucchero: battete i bianchi *a neve* e date un sapore di vainiglia o di limone, salate leggerissimamente e fate una frittata. Cospargetela di zucchero e di un mezzo bicchiere di rhum, a cui darete fuoco appena servita in tavola la frittata.

C A R N I

BUE - VITELLO - MONTONE
ABBACCHIO - MAIALE

RIFREDDO DI MANZO

Con la macchinetta trita-carne si riduce finissima della carne di manzo, unendovi due o tre sardine, oppure un po' di tonno. Se ne fa un polpettone e si mette in un tegame ove stia appena, coprendolo d'acqua e salandolo. Consumata l'acqua, la cottura è ottenuta; si taglia allora il polpettone a fettine sottili, cospargendole d'olio e d'agro di limone. Volendo, si può includervi un ovo sodo. È una pietanza comodissima giacchè, anche d'estate, dura più di un giorno.

MANZO ALLA CERTOSINA

Si prende un bel pezzo di magro (*scannello*) si batte ben bene e si mette in una casseruola, nel cui fondo siano già state disposte alcune fettine di lardo, bagnato con due o tre cucchiai d'olio d'oliva. Si sala, si spolverizza di pepe e di cannella e si lascia cuocere lentamente, a tegame scoperto, finchè non ha preso un bel colore: allora si aggiunge un'acciu-

ga pestata con erbe aromatiche, si bagna con brodo (anche ottenuto con un *dado*) si copre e si fa bollire fino a perfetta cottura.

FILETTO COL LATTE

Si prepara con latte e farina una crema densa; si trita finissimo il filetto (in mancanza, può servire il magro) si unisce a codesta crema mettendovi, per ben *legare*, un ovo battuto; sale, pepe, cannella, oppure, se piace di più, l'aroma della noce moscata. Si fanno tante polpettine, si passano nel fior di farina e si friggono, servendole con un contorno di patate fritte, di spinaci col burro e di bietole.

LESSO CON LE ACCIUGHE

S'affetta il lesso e lo si cosparge con una salsa fatta nel modo seguente: si puliscono alcune acciughe, si fanno sciogliere in un tegamino, a fuoco lento, aiutandosi con un po' di brodo o d'acqua: si passano per lo staccio e vi si aggiungono olio, prezzemolo e il sugo d'un mezzo limone. (Volendo, invece delle acciughe si può adoperare un po' di tonno, pestato finissimo).

POLPETTE « BUONA MASSAIA »

Sono chiamate così perchè molto economiche, essendo fatte di carne avanzata. Si trita la carne che si vuole adoperare, s'impasta con

due uova, un pezzetto di burro, prezzemolo, midolla di pane bagnata nel brodo, nel latte, o anche semplicemente nell'acqua; sale, pepe, cannella. Si fanno tante polpettine tonde o oblunghe e si friggono preferibilmente nell'olio.

POLPETTE CON GLI SPINACI

Anche queste servono a utilizzare il lesso avanzato. Si unisce la carne ben tritata a un ugual volume di spinaci lessati e pestati finissimi; si lega il tutto con un po' di balsamella, un ovo, un po' di formaggio grattugiato. Sale, pepe e l'aroma che si preferisce.

SALAME DI CARNE N. 1

Si prende una bella fetta di scannello, si batte ben bene sul tagliere, vi si stendono sopra due fette di prosciutto e due di mortadella tagliate a pezzettini; sale, pepe, noce moscata e un pochino di burro. Si arrotola, si lega stretto, si cuoce come il lesso.

SALAME DI CARNE N. 2

Si prende un bel pezzetto di magro di vitello e si trita con la mezzaluna o con la macchinetta trita-carne: s'incorpora con parmigiano grattugiato, spezie a volontà, e un pezzetto di midolla di pan francese bagnata nel latte. Si dà la forma di un salame, s'involge in una garza, legandolo ben stretto, poi si cuo-

ce adagio adagio in un ragù di carne o di rigaglie di pollo, bagnandolo con un po' di conserva sciolta.

BISTECCHE NELLA CARTA

Tagliate alcune fette sottili di filetto, battetele ben bene e mettetele in una scatola fatta di carta grossa e collosa, ben unta d'olio: cospargete le bistecche d'olio, sale, pepe, e, volendo, prezzemolo tritato. Cuocetele a fuoco lento, voltandole spesso. Si possono servire con patate fritte, o con una salsa di acciughe.

CARNE IN ISCATOLA

Preparate una scatola di carta come nella ricetta precedente e disponetevi uno strato di carne tritata (anche del lesso, se lo avete) e uno strato di formaggio Gruyère, alternando gli strati finchè la scatola non sia piena e cacciando negl'interstizi alcuni pezzettini di burro. Cuocete a fuoco lentissimo.

STUFATO DI MANZO

Mettete in una casseruola una grossa cipolla tagliata a spicchi, un po' di carota, un po' di sedano, un etto di burro, un etto di prosciutto tritato, sale e pepe e fate prender colore a fuoco vivo. Unitevi un cucchiaio di farina e bagnatelo prima con un mezzo bicchiere di vino rosso, poi con un po' di brodo: de-

ponetevi qualche fettina di lardo e posatevi sopra il lesso, lasciandolo cuocere per mezz'ora e più. Levata che sia la carne dal fuoco, copritela con lo stesso sugo, ben sgrassato e passato per lo staccio.

TRIPPA ALLA MILANESE

Lavate la trippa in parecchie acque, poi scottatela con acqua bollente, raschiatene con un coltello tutta la parte nerastra e sciacquatela ancora nell'acqua fresca. Mettetela al fuoco in una casseruola piena d'acqua con un po' di farina, che conservi alla trippa il bel color bianco: unitevi una cipolla a spicchi, una carota, due chiodi di garofano e sale a sufficenza. Dopo tre ore e mezzo di bollitura, levate la trippa, scolatela e tagliatela a pezzetti: intanto avrete preparato un buon soffritto di burro e cipolla: mettetevi la trippa, conditela con pepe, spezie, foglie di salvia o d'alloro e chiodi di garofano, e conducetela a perfetta cottura bagnandola con brodo.

VITELLO TONNATO

Insteccate con filetti di acciughe un bel pezzo di vitello (circa 1 Kg.) e ponetelo in una casseruola ove sia già un bel pezzetto di burro. Preso che abbia un leggero colore dorato, versatevi un bicchiere d'aceto e fate bollire, coperto, per un'ora e mezzo. Levato il vitello,

aggiungete al sugo, ben sgrassato, alcuni cucchiai d'olio di oliva, rimestatelo bene e copritene il vitello.

Si serve freddo e si mantiene vari giorni, se conservato in luogo fresco ed asciutto.

COSTOLETTE DI VITELLO

Battete ben bene sei costolette, scegliendole tenere; passatele nell'ovo e nel pangrattato, poi rosolatele nel tegame con olio d'oliva.

Disponetele in un piatto, disgrassate il tegame, versatevi un bicchiere di vino bianco, qualche cucchiaio di sugo, e riducetelo a metà, aggiungendovi un pezzo di burro. Spremetevi un limone e versate sulle costolette.

FRICANDO' DI VITELLO

Coprite con fette di lardo e di prosciutto il fondo di una casseruola, aggiungendovi cipollina, prezzemolo, basilico, droghe. Lardellate ben bene un pezzo di vitello, mettelo nella casseruola, salatelo ben bene e copritelo con brodo e mezzo bicchiere di aceto. Fate cuocere per due ore e mezzo a casseruola chiusa. Il fondo, disgrassato e passato per lo staccio, serve di condimento al vitello stesso, che si porta in tavola tagliato a fette.

Invece del vitello, può usarsi il cosciotto di agnello.

CARNE A VAPORE

Prendete mezzo Kg. di polpa di manzo, battetela, pulitela da ogni filetto di grasso, da ogni pellicola, legatela stretta e mettetela in casseruola con mezzo bicchiere di vino rosso, due o tre chiodi di garofano e buccia di limone. Coprite ermeticamente la casseruola e fatela bollire lentamente per tre ore.

CROCHETTINE DI LESSO

Se avete del lesso avanzato, tritatelo finissimo insieme con una fetta di prosciutto, e mettete il tutto a soffriggere in un tegame con burro, sale e pepe. Preparate una balsamella, unitela al lesso con un uovo, rimettetelo al fuoco per tre o quattro minuti, mescolando sempre poi ritiratelo, aggiungendo un po' di parmigiano e l'odore della noce moscata. Formate delle pallottine grosse come una noce, passatele due volte nell'ovo frullato e nel pan grattato e friggete nell'olio o nello strutto.

LESSO RIFATTO

Mettete il lesso avanzato in una casseruola, sopra un battuto di lardo, cipolla, sedano, carota; aggiungete sale, pepe, e, volendo, spezie e noce moscata o chiodi di garofano. Quando il battuto è prosciugato aggiungete del sugo di pomodoro, oppure della conserva sciolta nell'acqua o nel brodo, e lasciate bollire alquanto

prima di servire. Se avete funchi secchi, rammolliteli nell'acqua e fateli cuocere con la carne stessa.

LESSO COMPOSTO

Mettete in un vassoio che resista al fuoco un pezzo di burro sminuzzato, uno strato di fette di prosciutto e uno di funghi già cotti: disponetevi sopra il lesso tagliato a fettine, coprendolo con altrettanto prosciutto ed altri funghi. Lasciate cuocere dolcemente per tre quarti d'ora, inumidendo con qualche cucchiaiata di brodo.

RENDER UTILE IL LESSO

Freddo che sia il lesso, si taglia a fette, si passa nell'uovo (in proporzione di un uovo intero per ogni 2 albumi) e nel pane grattugiato; si frigge come le costolette e si serve con spicchi di limone.

Giunto a questa preparazione, lo si mette in una casseruola con un bicchiere di brodo, e due cucchiai di parmigiano: quando, dopo tre o quattro bollori, quest'ultimo è un po' denso, si serve.

Giunta alla prima preparazione lo si serve con sopra una balsamella liquida, a modo di salsa, in cui si scioglie il sugo di un mezzo limone.

Infine il manzo di lesso freddo è assai gu-

stoso tagliato a fette e cosparso di salsa verde. (v. *Salse*).

TIMBALLO DI CERVELLO

Si prendono 4 cervelli d'agnello, si passano per lo staccio, bagnandoli di quando in quando con panna o con latte (¼ di litro). Si aggiungono 3 ova, sale, pepe, prezzemolo tritato, spezie e 50 gr. di burro liquefatto. Si mette il composto in una forma unta di burro e spolverizzata di pangrattato e si cuoce a bagnomaria (¾ d'ora) con un po' di fuoco sul coperchio.

POLPETTONE

Prendete 4 etti di carne magra o di buon lesso, una fetta di prosciutto, un uovo, un cucchiaio di formaggio, uno di pane grattugiato; tritata ben fina la carne insieme col prosciutto, unitevi il formaggio, il pane; mettete sale, pepe, noce moscata, amalgamate con l'uovo e bagnate con brodo, latte, o sugo di carne, a piacere, in modo di formare una pasta omogenea, che cucirete in un sacchettino oblungo di tela, come fosse un salame. Preparate un soffritto di burro e sedano; quando prende colore, adagiatevi il polpettone e tiratelo a cottura con brodo o con acqua, in cui avrete stemperato un po' di conserva di pomodoro. Levata la tela, si lascia freddare il polpettone e si serve cosparso di salsa bianca. (v. *Salse*).

PASTICCIO ECONOMICO

Si fa con lesso, stufato, avanzi di pollo o di arrosto. Tritata fina la carne, unitevi mezzo etto di salame, sedano, carota, burro, sale, pepe, noce moscata e preparate un buon ragù, aiutandovi con un po' di conserva di pomidoro e qualche cucchiaio di brodo.

Preparate a parte un po' di balsamella e cuocete pure a parte, mezzo etto di pasta da minestra ad es. maccheroni spezzettati, *penne* piccole ecc. salandola bene e scolandola poi accuratamente. Condite questa pasta con ragù balsamella e formaggio grattugiato.

Mettete il tutto in un piatto che vada al forno, facendogli un bel colmo e coprendolo ben bene con uno strato di pasta formata da 4 etti di farina, un ovo, 30 grammi di burro, tre cucchiai di zucchero, mezzo bicchiere di latte e una presina di sale. Prima di mettere il pasticcio nel forno, si fa con un dito un buchino nella pasta, verso la cima, per dare sfogo al vapore dell'ebollizione, e per questo pertugio si versa qualche cucchiaio di brodo, se si teme che il pasticcio sia riuscito troppo denso.

FICHI DI CARNE

Si chiamano così perchè, quando si servono, hanno il bizzarro aspetto di un piatto di fichi.... color pomodoro. Si trita ben fino il les-

so avanzato e vi si unisce, volendo, qualche fetta di prosciutto o di mortadella; indi sale, pepe, cannella, legando con un uovo, o più, secondo la quantità della carne. Con questo impasto si riempiono dei bei fiori di zucca, tagliati alla base in modo che stiano ritti, chiudendone le punte con una voltatina a spirale. Si friggono alla lesta in padella, poi si fanno cuocere per dieci minuti in una buona salsa di pomodoro, olio e burro, sale, pepe, ecc.: si dispongono sul piatto in modo da sembrare, come abbiamo già detto, altrettanti fichi.

FETTINE DI MILZA

Si dà alla milza una buona soffrittura, indi le si leva la pelle. Si trita finissima e si rimette nel sugo di prima con sale, pepe, noce moscata: quando ha alzato il bollore, si leva dal fuoco e si adopera per ispalmare fettine di pane abbrustolito o fritto.

SPALLA DI MONTONE ALLA MONTANARA

Tagliate a pezzi una spalla di montone e mettetela in un tegame, con patate e cipolle tagliate fine.

Unitevi qualche ramoscello di rosmarino, sale, pepe e cospargetelo con olio: mettetelo nel forno, bagnandolo di frequente col suo stesso fondo fino a perfetta cottura.

FILETTO DI MONTONE ALLA MONTENEGRINA

Tagliate dei pezzetti, tutti uguali, di filetto di montone e infilateli nello spiedo, alternandoli con fettine di ventresca e foglie di lauro: spolverizzateli di sale e pepe e cuoceteli a fuoco vivo, girando di continuo lo spiedo.

MONTONE CON PATATE ALLA PERUGINA

Tagliate a pezzetti il montone e mettetelo in casseruola con fettine di lardo, cipolla, sale e pepe; bagnatelo con un po' di vino bianco e acqua. Quando bolle da una mezz'ora, aggiungete le patate tagliate a spicchi, indi un battuto di basilico, aglio ed acciughe.

ROGNONI DI MONTONE COI FUNGHI

Dopo aver levate le pellicole ai rognoni, tagliateli a fette sottili e fateli rosolare, per 5 minuti, a fuoco vivo. Lasciateli scolare per una diecina di minuti, rimetteteli al fuoco con funghi pure tagliati a fettine, un bicchierino di Marsala e uno di brodo, prezzemolo tritato, un cucchiaio di burro incorporato con 40 gr. di farina, sale e pepe. Lasciate bollire per un quarto d'ora scarso.

ARROSTO DI MAIALE COL LATTE

Si prende un bel pezzo di lombo di maiale e *si stecca* tutto con ramóscelli di rosmarino

e sale; si mette in una casseruola in cui stia appena, coprendolo di latte.

Si fa bollire adagio e quando il latte è consumato, si ritira l'arrosto per farlo rosolare in fretta con un po' di burro e d'olio.

Riesce delicato e gustoso.

BRACIOLE DI MAIALE ALLA TOSCANA

Mettete le braciole in un tegame con un poco di olio, qualche spicchio d'aglio, sale, pepe e semi di finocchio. Fatele ben colorire dalle due parti, versatevi mezzo bicchiere di buon vino rosso e lasciatele crogiolare.

Quando sono cotte, levatele e passate nello stesso tegame del cavolo nero lesso, che servirà di contorno.

FEGATELLI DI MAIALE

Tagliate il fegato in tanti piccoli rettangoli, passateli nel pangrattato a cui avrete mescolato dei semi di finocchio pestati, sale e pepe. Avvolgete i fegatelli nella così detta *rete* e friggeteli rapidamente in padella, oppure infilateli nello spiedo, alternandoli con foglie d'alloro e fettine di pane. Girate lo spiedo e cuocete per una ventina di minuti.

FEGATELLI COL PREZZEMOLO

Tagliate a rettangoli il fegato (di maiale, di vitello o di bue), levandogli la pelle ed ogni fi-

lamento un po' coriaceo: infarinatelo e mettetelo in un soffritto d'olio, burro, cipollina e abbondante prezzemolo tritato. Salatelo al momento di metterlo in padella e non fatelo cuocere più di cinque minuti, perchè non indurisca.

FEGATO ALLA VENEZIANA

Tagliate il fegato a fette sottili, dopo avergli tolto ogni pellicola: mettete nella teglia un bel pezzo di burro e una cipolla tagliata a fette; quando questa è ben soffritta, ponete nella teglia il fegato infarinato, con parecchie ciocche di prezzemolo e mezzo bicchiere di brodo o di marsala.

Cuocete adagio adagio e servite ben caldo.

VITELLO USO TONNO

Prendete ½ Kg. di carne di coscia di vitello, magra e frolla, lardellatela con alcuni filetti d'acciuga, indi mettetela in una casseruola di terra o di ferro smaltato in cui siano già stati liquefatti gr. 60 di burro: quando vedete che ha preso un bel colore, bagnatela con un bicchiere d'aceto bianco, forte. Lasciate bollire il vitello per due ore, a recipiente coperto; quando vedete che ha ritirato il liquido, levatelo dalla casseruola, tagliatelo a fette e disponetelo sopra un piatto. Sciogliete il sugo denso rimasto in fondo alla casseruola con due

o tre cucchiai di brodo e un po' d'olio fino, fate ribollire e versate la salsa sul vitello, che potete servire subito caldo, o far raffreddare e tenere anche per alcuni giorni.

VITELLO RIPIENO

Prendete alcune scaloppe di vitello piuttosto larghe; battetele ben bene, cospargetevi leggermente il sale, distendetevi sopra un composto di salsiccia, fegatini di pollo e spinaci cotti nel burro; il tutto ben tritato. Avvoltolate le scaloppe, legatele *a salame* con spago sottile, fatele rosolare in una casseruola con un bel pezzo di burro; indi cuocete adagio adagio, bagnando con brodo, o acqua tiepida in cui sia diluito il pomidoro.

SCALOPPINE TRIESTINE

Schiacciate ben bene sul tagliere alcuni petti di pollo o di tacchino; salateli, passateli nel bianco d'uovo montato, indi nel pan grattato (di sola mollica). Fateli friggere dolcemente nel burro e, prima di levarli dal tegame, versatevi un buon bicchiere di vino bianco. Serviteli con spicchi di limone.

PANE DI FEGATO

Prendete mezzo Kg. di fegato, facendovelo spellare dal macellaio e cuocetelo per dieci minuti circa in una casseruola con burro e sale,

poi battetelo fino a ridurlo una pasta omogenea. Unitevi allora un pezzo di midolla di pane intinta nel latte, quattro rossi d'ovo, una o due cucchiaiate di parmigiano, sale, pepe, e, volendo, l'odore della noce moscata. Unitevi i quattro albumi montati *a neve* e mettete il composto in uno stampo ben unto di burro: cuocete per mezz'ora a bagnomaria, indi servitelo caldo, con contorno di funghi o di gelatina.

VALIGETTE DI RISO

Prendete delle scaloppine di vitello larghe e sottili; mettete in ciascuna un ripieno formato di riso cotto nel latte, o nel brodo, parmigiano, prosciutto tagliuzzato, torli d'ovo quanti bastano per *legare* il composto, sale, pepe, noce moscata. Avvolgete le scaloppine, fatene tanti salcicciotti tenuti fermi da grosso refe, cuocete nel burro, e sciogliete, naturalmente, ogni valigetta prima di servirla, giacchè ormai resta in forma da sè.

LESSO ALLA GIARDINIERA

Lasciate raffreddare il lesso, tagliatelo a fette disponendole sopra un vassoio. Preparate un battuto di prezzemolo, capperi, acciughe, e qualche goccia di limone o di aceto.

Spalmate le fette di carne con questo composto, in modo da coprirle tutte; indi mettete

molte ciocchettine di prezzemolo, fra cui facciano capolino delle *radici rosse*.

BRACIOLETTE AL PROSCIUTTO

Friggete leggermente nel burro alcune bracioline di vitello, poi racchiudete ciascuna di esse fra due fettine di prosciutto. Tenendo ben stretti i tre pezzi perchè non si stacchino, passateli nell'uovo battuto e nel pan grattato e tornate a friggerli. Quando hanno preso un bel colore dorato si coprono con una salsa di pomidoro, oppure di capperi e acciughe.

ARROSTO MORTO

Prendete un bel pezzo di vitello, assolutamente magro: lardellatelo con prosciutto grasso e magro, scorza di limone, sale, pepe, chiodi di garofano.

Mettetelo al fuoco in una casseruola con burro e rosmarino, e fate cuocere rivoltando continuamente, senza aggiungere alcun liquido. Si serve con un contorno di patate fritte.

CROCCHETTE DI CERVELLO

Fate lessare due o tre cervelli d'agnello in acqua salata: sbucciateli ed incorporateli con due rossi d'ovo, funghi tritati (meglio tartufi....) un po' di prezzemolo, un pezzo di midolla di pane bagnata nel latte e, se piace,

mezzo spicchio di aglio. Formate delle polpettine oblunghe o dei bastoncini, passatele nell'ovo battuto e nel pan grattato e friggetele servendole con spicchi di limone.

FIORENTINE

Si chiamano così le belle bistecche di *filetto* tanto in uso a Firenze. Si batte ben bene il filetto, si condisce dalle due parti con sale e pepe, poi si mette in gratella, a fuoco chiaro, ma moderato, voltandole a tempo e non lasciandole cuocere più di dieci o quindici minuti. Si servono per lo più con salsa di acciughe sfatte nel burro.

POLPETTINE DI FEGATO

Battete ben bene il fegato, fino a ridurlo una poltiglia, poi incorporatelo con midolla di pane inzuppata nel latte o nel brodo, ovo battuto, parmigiano, sale, pepe. Formate delle polpettine, infarinatele ben bene, passatele nell'uovo per *dorarle*, indi friggetele. Potete unirvi un contorno di zucchettini pure fritti.

FINTO COTEGHINO ALLA CASALINGA

Prendete 400 gr. di carne magra, unitevi due fette di salame o di mortadella, mettete sale, pepe, spezie. Tritate molto fino, aggiungete qualche cucchiaiata di parmigiano e di

pangrattato, incorporate con due uova, indi modellate il polpettone della forma di un coteghino. Preparate un buon soffritto di cipolla, sedano, carota, ecc. e quando è ben rosolato, aggiungete sugo di pomidoro o conserva diluita; mettetevi il polpettone e fatelo cuocere per due ore e mezzo, usando molta precauzione nel rivoltarlo. Tenendo il sugo un po' abbondante, vi si possono cuocere zucchetti, fagiolini, o patate, per contorno del polpettone stesso.

FEGATO AL MARSALA

Procuratevi del fegato di maiale o di vitello, purchè sia ben tenero; tagliatelo a fettine sottili e fatele friggere per pochi minuti nel burro, o nello strutto finissimo, dopo averlo ben salato. Frullate in precedenza un cucchiaio di farina in un bicchierino di marsala, e quando il fegato è quasi cotto, versatevelo sopra.

SCALOPPINE CON LE CAROTE

Prendete alcune scaloppine di vitello o di bue giovane, mettetele sopra uno strato di cipolla tagliuzzata, condite con olio e burro, nonchè con sale, pepe, noce moscata, e fate prender sapore alla carne; poi tiratele a cottura bagnandole con brodo e acqua tiepida. Lessate intanto un mazzo di carote nell'acqua salata, tagliatele a piccoli dischi, o a pezzetti

filiformi nel senso della lunghezza, indi mettetele a finir di cuocere nel sugo della carne, alla quale serviranno di contorno.

ZAMPA DI VITELLO ALLA FIORENTINA

Fate che il macellaio vi pulisca ben bene una zampa di vitello, e lavatela anche voi con cura, per due o tre volte, nell'acqua tiepida. Fatela bollire per quattro ore almeno; poi, quando è raffreddata, tagliatela a pezzetti, facendoli saltare rapidamente nella casseruola con burro abbondante. Si serve caldissima, e si può cospargerla di parmigiano grattugiato.

VITELLO COI PISELLI

Prendete alcune belle costolette di vitello, liberatele dal grasso e dalle pellicole, lavatele ben bene, passatele nell'ovo battuto e nel pangrattato, poi cuocetele a fuoco moderato, nel burro, rivoltandole spesso e inumidendole con un po' di brodo.

Cuocete separatamente i piselli con un buon battuto di lardo, cipollina, prezzemolo e un pezzetto di burro; disponete poi le costolette in mezzo ai piselli e servitele ben calde.

SCALOPPINE COL MARSALA

Infarinate le scaloppine di vitello, disponetele in un tegame, cospargetele di sale e di

pepe, poi cuocetele nel burro, lasciandole ben colorire da ogni parte: versatevi adagio adagio un bel bicchierino di marsala e tenetele sul fuoco finchè non abbiano assorbito il vino. Se, prima di mettere il marsala, le scaloppine vi sembrano un po' prosciugate, bagnatele con un po' di brodo.

CARNE IN MARMITTA

Prendete un bel pezzo di magro, tagliatelo in otto o dieci parti e mettetelo in una marmitta che abbia il coperchio a chiusura ermetica. Aggiungete una bella fetta di prosciutto, un mazzetto di erbe aromatiche, un bicchier d'acqua, uno di vino, sale e pepe. Fate bollire per tre ore — a fuoco dolce — la marmitta perfettamente chiusa e servite la carne ben calda.

VITELLO ALLA CACCIATORA

Prendete un bel pezzo di vitello e tagliatelo a pezzetti; lardellateli con prosciutto grasso e magro, sale, pepe e foglie di salvia; poi infilateli nello spiedo, dividendoli un dall'altro mediante crostini. Un'ora di cottura a fuoco moderato basterà. Servite quest'arrosto con insalata cruda di radicchi, di lattuga, ecc.

PASTICCETTI DI POLLO

Se avete degli avanzi di pollo, tritateli ben bene, incorporateli con un po' di burro, qual-

che cucchiaino di farina, rossi d'ovo sbattuti e albumi montati *a neve*. Imburrate dei piccoli stampi, versatevi dentro il composto e fate cuocere, per mezz'ora, a bagnomaria.

MAIALE UBBRIACO

Prendete alcune belle braciuole di maiale, battetele ben bene, cospargetele di sale e di pepe, indi mettetele nella padella con un soffritto d'aglio e di prezzemolo. L'untuosità della carne basta alla cottura senz'altro condimento: quando le vedete ben rosolate, versatevi sopra un bel bicchiere di vino vecchio (preferibilmente Chianti): poi coprite quanto meglio potete la padella e lasciate che le braciuole bevano tutto il liquido.

VITELLO DI LATTE ALLA FIORENTINA

Prendete alcune costolette di vitello di latte e imburratele dalle due parti: foderatele con fette di prosciutto piuttosto magro, conditele con poco sale, pepe, spezie, e stendetele in un tegame. Copritele ermeticamente e lasciatele bollire per un'ora circa a fuoco dolce.

Si servono con una salsa di capperi e acciughe sciolte nel burro.

POLPETTINE COL MARSALA

Si fanno con avanzi di pollo o di carne, tritandoli finissimi e incorporandoli con qual-

che fegatino di pollo o con un po' di tartufo. Si lega col rosso d'ovo battuto, si aggiunge qualche cucchiaiata di parmigiano e un bicchierino di marsala. Si fanno delle crocchette rotonde o ovoidali, oppure dei bastoncini che si friggono nel burro, nell'olio o nello strutto, come si preferisce.

OSSO BUCO ALLA MILANESE

Prendete il garretto posteriore del vitello e tagliatelo in rotelle d'ugual spessore: fate rosolare queste rotelle con burro e cipolla, e, quando avranno preso colore, bagnatele con vino bianco: copritele con una miscela di brodo ed acqua, mettendo sale e pepe in giusta misura. Dopo un'ora, levate le rotelle, passate il loro fondo, sgrassatelo e rimettetelo nella casseruola con una buona salsa di pomodoro, burro, erbe aromatiche e cipollina; fate restringere, versate la salsa sulle rotelle (*ossi buchi*) e lasciate cuocere ancora per venti minuti.

Si può, poco prima di servirli, cospargerli con una *gramolata*, cioè un battuto finissimo di aglio, prezzemolo, salvia, buccia di limone e funghi secchi.

ROTOLI DI CARNE

Prendete del bel filetto di bue e tagliatelo in otto o dieci strisce lunghe otto o dieci cm.

e larghe quattro: battetele leggermente col coltello e conditele. Preparate un ripieno fatto con due o tre cipolle bianche trinciate a fette sottili, rosolate in padella con burro e lardo e assaporite di sale e pepe: in queste cipolle versate alcune cucchiaiate di sugo di carne, fate che si restringa, poi spolverizzate con midolla di pane grattugiata e prezzemolo tritato. Dividete il composto in tante parti uguali quante sono le strisce di carne, spalmatevelo sopra, arrotolate ogni striscia e legatela con filo forte; indi disponete questi rotoli in una casseruola unta di burro e fateli colorire. Riempite per ¾ la casseruola con sugo chiaro e vino bianco e fate cuocere col fuoco sul coperchio. Levate i fili, disponete i rotoli in un piatto, versando sopra il loro liquido sgrassato e passato per lo staccio.

BISTECCA.... ALLA CALZOLAIA

Prendete un bel pezzo di filetto, piuttosto alto di spessore e tagliatelo trasversalmente in quattro strati, che restino però uniti da una parte come i fogli di un libro. Inserite fra queste *pagine* fette di prosciutto e lamelline al tartufo, pepe e sale, indi cucite con refe tutto il contorno come fanno i calzolai e cuocete la bistecca in graticola ungendola col burro. Prima di servirla scucitela, cospargetela di molto burro e prezzemolo tritato, indi ponetela so-

pra una purea di patate o un piatto di spinaci tirati col burro.

LINGUA DI VITELLO ALLA ROMANA

Preparate in una casseruola un fondo di legumi o di fettine di lardo, sul quale porrete la lingua di vitello precedentemente ben lavata. Fatela rosolare spruzzandola con vino bianco e quando il vino si è evaporato, coprite la lingua con sugo di vitello, aggiungete funghi tritati e fate cuocere, a casseruola coperta, per circa due ore. Quando la lingua è cotta, spellatela, tagliatela a fette, disponendola sopra un piatto, versandovi sopra il sugo della cottura ben sgrassato: servitela con un contorno di carciofi, oppure con una purea di lenticchie o spinaci al burro, secondo la stagione.

POLPETTINE DI VITELLO IMBOTTITE

Pestate ben fina della polpa di vitello, insieme con qualche fetta di prosciutto crudo e un po' di lardo. Tagliate tante fettine sottilissime di filetto di vitello, battetele bene, mettete in ciascuna un po' del battuto già pronto e fate tante pallottoline, che infilerete negli stecchini a tre a tre, avvertendo di mettere fra una e l'altra un quadratino di midolla di pane, un pezzetto di ventresca di maiale ed una fogliolina di salvia. Si cuociono le polpettine in una saltiera con burro e lardo, ba-

gnandole con brodo e vino bianco, poi si dispongono in un piatto con contorno di risotto. Si badi bene alla cottura che, data la piccolezza delle polpettine, avviene rapidamente. Si chiamano polpettine alla « messicana ».

AGNELLO IN CASSERUOLA

Lavate ben bene il cosciotto d'agnello con aceto allungato; steccatelo con rosmarino, pezzetti di prosciutto, sale, pepe e chiodi di garofano. Mettetelo in una casseruola con olio abbondante e fatelo rosolare finchè non abbia preso un bel colore: diminuite allora il fuoco e tirate lentamente a cottura.

Poco prima di servirlo levate il po' di olio rimasto in fondo al tegame, rimettete l'agnello al fuoco, e, quando ha ripreso il bollore, versatevi sopra mezzo bicchiere di buon vino bianco, lasciando che si prosciughi.

AGNELLO ALLA SICILIANA

Prendete gr. 400 di polpa d'agnello, gr. 100 di midolla di pane bagnata nel latte e ben spremuta, 50 gr. di prosciutto crudo, una cipolla tagliata fina e rosolata nel burro, sale, pepe e due bacche di ginepro triturate. Pestate il tutto quanto più fino potete, o passatelo pel tritacarne, poi dividete il composto in tante porzioni che avvolgerete in *reticelle* di maia-

le e friggerete nel burro. Servite con un contorno di spinaci.

ABBACCHIO ALLA ROMANA

A Roma si chiama *abbacchio* l'agnello di latte, di cui si fa largo uso: lo si prepara in vari modi, e il seguente è molto saporito:

Prendete un bel pezzo d'abbacchio — preferibilmente i due quarti di dietro — disossatelo e tagliate tante scaloppine che laverete e asciugherete ben bene. Friggetelo nello strutto bollente, a fuoco vivo e preparate intanto una poltiglia di acciughe ed aglio, pestandole bene nel mortaio; aggiungete seme di finocchio e diluite con un po' di aceto. Messa questa poltiglia nell'abbacchio ben rosolato e sgrassato, fate cuocere ancora, sempre a fuoco vivo, affinchè si prosciughi; fate cadere a *pioggia* una cucchiaiata di farina, legate con un mestolo di brodo, indi servite.

ABBACCHIO ALLA CACCIATORA

Tagliate a pezzetti un quarto di agnello e mettetelo in padella con olio e strutto, facendolo rosolare a fuoco moderato. Preparate un battuto di rosmarino fresco ed aglio, stemperatelo in mezzo bicchiere d'aceto e versatelo nell'agnello, chiudendo bene la casseruola per mantenere il profumo.

Quando il liquido è consumato, aggiungete

tre o quattro acciughe ben pestate, sale, pepe e dopo un minuto o due servite con un contorno di pomidori e peperoni fritti.

CONIGLIO IN SALSA BIANCA

Tagliate il coniglio a pezzi e metteteli a soffriggere nel burro. Preso il colore, mettete sopra ai pezzi del coniglio due fette sottili di prosciutto e copriteli a metà d'acqua; un po' di pepe, niente sale. Dopo un'ora sarà cotto. — Disporrete i pezzi cotti del coniglio sopra un vassoio da tener al caldo (metallo o ferro smaltato). Al momento di servirlo, passate l'umido rimasto, aggiungendo (fuori del fuoco) un tor-lo d'ovo, prezzemolo tritato, un po' di sale, il sugo di un mezzo limone e facendo condensare il tutto senza che levi il bollore.

Con questa salsa si copre il coniglio.

CONIGLIO IN SALMI

Preparate una *marinatura,* composta d'un bicchiere di vino e mezzo d'acqua, un dito di aceto, sedano, carota, cipolla, spezie, due foglie di lauro, un rametto di rosmarino, e collocatevi i pezzi di coniglio lasciandoveli per 24 ore.

Soffriggete del burro con altrettanto olio puro, collocatevi il coniglio, spolverizzato di farina bianca e d'un pizzico di sale, lascian-

dolo cuocere per un'ora. Aggiungete alcune cucchiaiate della *marinatura*, in modo che il piatto venga in tavola fornito di un sugo denso e abbondante. Si può mettervi sotto dei crostini di pane fritti nell'olio.

CONIGLIO COL POMODORO

Passate per lo staccio mezzo Kg. di pomidori cotti, e mettetene il sugo al fuoco con qualche cucchiaio d'olio, un cucchiaino di zucchero, mezzo bicchiere d'aceto e un po' di sale. Deponete in quest'intingolo il coniglio, lasciatelo cuocere adagio adagio, e prima di levarlo dal fuoco, strizzatevi sopra mezzo limone.

CONIGLIO CON LE ACCIUGHE

Tagliate a pezzi il coniglio e mettetelo in casseruola con mezzo litro di vino bianco e molta varietà d'erbe aromatiche: a metà cottura aggiungete due acciughe ben tritate con l'aglio e una tazzina di brodo.

COSTOLETTE DI VITELLO ALLA BOLOGNESE

Occorre predisporre: 6 costolette con l'osso, salate e bagnate con qualche goccia di limone, 3 uova intere, 6 fette di prosciutto, formaggio e pane grattugiati, strutto vergine, burro e pomodoro.

Bagnare le costolette colle uova o impanarle. Metterle in padella con strutto ed, a fuoco regolato, lasciarle finchè non abbiano acquistato un color giallo-oro. Passarle in un *sauté*, col burro, ricoprirle col prosciutto, formaggio e pomodoro, e tenerle a fuoco lento, per circa 5 minuti.

CANESTRELLI DI POLLO

Prendere mezzo chilogrammo di petto di tacchino, duecento grammi di panna cotta, un pizzico di sale, un bianco d'uovo, cinquanta grammi di parmigiano grattugiato e magari un pizzico di spinaci stacciati; amalgamare tutto nella macchina e poscia aggiungere una dadolata di trifola, emmenthal, mortadella e prosciutto. Della pasta che da queste manovre si ottiene, fare tanti pezzi della grandezza voluta — ogni pezzo è destinato a un commensale — avvolgerli in mezza fetta di prosciutto, fermandoli con uno stecchino. Adagiare quindi i canestrelli così ottenuti in una casseruola dove sarà stato fuso un pezzo di burro e lasciare cuocere a fuoco lento, bagnandoli con un bicchierino di marsala a cottura completa. Aggiungere poi un pezzetto di stracchino che ricuopra i canestrelli e lasciar fondere il formaggio in modo che sembri una salsa spessa, Serviteli con fondo di purea di patate.

FILETTO DI MANZO COMPOSTO

Ungere dieci stampi da *crem versè* di forma ovale. Cuocere gr. 200 di maccheroni napoletani lunghi. Raffreddarli, disporli poi all'interno di detti stampi tutt'intorno lasciando vuoto in mezzo, chiudendo gli interstizi a mo' di stuccare con fascia di pollo. Riempirli con un ragù simile a quello per le lasagne verdi, aggiungendo però abbondanti rigaglie di pollo e tartufi. Chiudere il fondo con un altro maccherone stuccando con fascia di pollo. Passare poi a forno lento finchè non siano ben caldi.

Tagliare 20 fettine di filetto di manzo, spalmare con un uovo battuto dieci fettine e farcirle abbondantemente con fascia di pollo, coprendole poi colle dieci rimanenti.

Farle saltare con fondo di burro e prosciutto, lasciare cuocere bagnando in ultimo con marsala lasciando asciugare al fuoco. Disporre in una fiamminga i dieci stampini di maccheroni (solo i maccheroni e non anche lo stampo) e ad ognuno di essi mettervi sopra uno dei filetti di manzo già preparati e caldi.

Bagnare col suo sugo, trifolarli e mandarli in tavola.

FILETTI ALLA CARDINALE

Far cuocere con burro un filetto di tacchino. Sovrapporvi uno strato di formaggio tene-

ro, una fetta di lingua di bue lessata ed un fungo cotto. Passare poi al forno.

SCALOPPE ALLA PACE

Fare arrosolare un terzo di cipolla tritata con un po' di olio e burro. Aggiungere 100 gr. di prosciutto in dadolini e 1 pizzico di prezzemolo pestato. Adagiarvi 6 scaloppe di vitello, battute e infarinate, lasciarle cuocere lentamente aggiungendovi un mestolo di pomidoro, togliere dal tegame, soprapporvi uno strato di formaggio e metterle fra 2 dischi di pasta sfogliata cotta. Passarle al forno.

BUDINI RINASCIMENTO

Prendere mezzo chilogrammo di petto di tacchino, 200 gr. di panna cotta, 50 gr. di formaggio grattugiato, un bianco d'uovo e un pizzico di sale. Passare tutto con la macchina tritacarne, e dividere l'impasto ottenuto in tante parti a forma di costolettine. Cuocere le dette costolette in un tegame con burro e ricoprirle con la salsa sottodescritta e tartufi.

POLLAME SELVAGGINA

POLLO IN VESCICA

Per questo piatto dovete preferire un cappone, perchè più grasso e più morbido. Prendete una vescica di bue o di maiale, lavatela in acqua calda e tenetela in molle per due o tre giorni, cambiandole spesso l'acqua, perchè perda ogni ombra di cattivo odore.

Chiudete in essa il pollo, privato del collo e delle zampe, e volendo, ripieno di un polpettone fatto con lesso pestato, pangrattato, ova, aromi, ecc. Mettete a bollire il tutto in acqua abbondante, con precauzione, perchè la vescica non si rompa.

A cottura perfetta tagliatela e buttatela via, servendo il pollo con l'abbondante gelatina che naturalmente gli si sarà formata intorno.

POLLO IN GRATICOLA

Levate il collo e le zampe a un galletto o a una pollastrina, apritelo e schiacciatelo più che potete, poi lavatelo ed asciugatelo ben bene con un tovagliolo. Mettetelo sulla gra-

tella e lasciatelo rosolare, ungendolo con burro sciolto o con olio, e voltandolo al momento opportuno.

POLLO MARINATO

Tagliate un pollo giovane, dopo averlo pelato con molta cura, e fatelo *marinare* per un'ora in olio, sugo di limone, sale, pepe, cerfoglio e prezzemolo tritati. Friggetelo e servitelo con salsa di pomidoro messa a parte.

POLLO ALLA CACCIATORA

Tagliate alcuni pollastrini giovani in vari pezzi e metteteli in un tegame con burro ed olio. Salateli e, quando sono a metà cottura, aggiungete al sugo un bicchiere di vino bianco, lasciandolo un po' restringere nel frattempo, cospargete di farina i pezzi di pollo e continuate fino a perfetta cottura a bagnarli di brodo. Poi mettete nel tegame una buona salsa di pomidoro e cipollina, una presa di pepe, in modo che il pollo prenda il gusto un po' piccante.

Alcuni vi spargono del seme di finocchio, altri preferiscono un po' di peperone. Si può unire a questo pollo un contorno di funghi.

POLLO ALLO SPIEDO

Vuotate e lavate bene un pollo, toglietegli il collo e le zampe, tagliátelo in otto pezzi,

conditeli con sale e pepe, inserite in ciascuno di essi una ciocca di salvia, poi infilateli nello spiedo separando un pezzo dall'altro con un crostino o un pezzetto di salciccia. Ungete durante la cottura, che durerà mezz'ora.

POLLO ALLA ROMANA

Fate sfriggere nel burro alcune fette di prosciutto grasso e magro: aggiungetevi due cipolle tagliate a fette, colorite con salsa di pomodoro e deponetevi un pollo, salandolo bene dentro e fuori. Cotto che sia, ritiratelo dal recipiente lasciandovi la salsa, e mettete a cuocere in essa un bel cavolfiore tagliato a pezzetti, inumidendolo tratto tratto con qualche goccia di brodo. Rimettete il pollo nello stesso tegame perchè si riscaldi, aggiungendo un pochino di burro.

TACCHINO ALLA ROMAGNOLA

Si cuoce arrosto (allo spiedo o nel forno) un tacchino giovane, spruzzandolo d'olio, dopo averlo steccato con sottili filetti di prosciutto o di lardo, involti in una miscela di sale, pepe ed aglio ben pestato. Come ripieno, invece dei tartufi, che sono il contenuto *classico* del tacchino natalizio, si usa un composto di midolla di pane bagnata nel brodo e ben spremuta, lardo, grasso del tacchino stesso, e circa 50 gr. di parmigiano, il tutto uni-

to a erbe aromatiche, sale, pepe e una presa di cannella.

POLLO ALLA GRECA

Rosolate leggermente il pollo, tagliatelo a pezzi, indi mettetelo in fusione con un bicchiere di vino bianco e uno di aceto, sale, pepe, rosmarino, bucce di limone tagliate a pezzetti, un po' di brodo o d'acqua e alcuni spicchi d'aglio non sbucciati; aggiungete un po' di burro, un po' d'olio fino, due o tre foglie d'alloro e di salvia, pochissimo sugo di pomidoro. Prendete poi dieci o dodici cipolle di media grandezza, fate loro un taglio in croce, bucherellatele con una forchetta e mettetele *a far l'acqua* in padella; disponetele intorno alla carne già preparata in tegame con l'infuso; coprite bene il tegame e non apritelo, nè rimescolatelo mai, solo scotetelo di quando in quando perchè il contenuto non si attacchi. Il tegame dev'essere *presentabile*, giacchè si porta in tavola. Quando le cipolle sono cotte, la vivanda è pronta. Lo stesso trattamento per il tacchino.

CAPPONE A VAPORE

Coprite il fondo di una casseruola di sottili fettine di lardo, a cui sovrapporrete un altro strato di prosciutto crudo: mettete un mazzetto di radici, una cipolla in cui siano ap-

puntati due o tre chiodi di garofano, pepe bianco, sale, un bicchiere di marsala e una tazza di brodo (naturale o *Ramornie*). Deponete su questo *letto* il cappone; chiudete ben bene la casseruola e mettetela a fuoco moderato. A cottura finita, digrassate l'intinto e passatelo per poi versarlo sul cappone tagliato a pezzi e ben disposto in un contorno di risotto o di verdura. Lo stesso si faccia per il tacchino.

PASTICCINI

Cuocete insieme nel burro alcuni fegatini di pollo e un po' di carne cotta tritata (preferibilmente un avanzo d'arrosto) e cipolline. Quando il composto è cotto, incorporatelo con l'ovo battuto e qualche cucchiaio di parmigiano, salatelo, ma non troppo, e rimettetelo al fuoco con poco burro. È questo il ripieno pei *petits patès* di pasta sfoglia, che si trovano presso qualunque pasticceria.

Si servono tiepidi, soli o come contorno d'un arrosto.

POLLO IN FRICASSEA

Sciogliete un bel pezzo di burro in una casseruola, mescolatevi ben bene due cucchiai di farina bianca, indi versate tant'acqua tiepida quanta basti a coprire per metà il pollo che avete intenzione di cuocere: adagia-

tevelo con tutte le sue rigaglie, una foglia d'alloro, un po' di noce moscata, sale e pepe. Coprite, fate bollire per tre quarti d'ora, indi voltate il pollo e circondatelo di cipolline ben mondate: dopo circa mezz'ora levatelo, fatelo a pezzi e servitelo con la sua stessa salsa, alla quale avrete aggiunto un altro po' di burro e il sugo di mezzo limone, guardando che si restringa bene, ma che non perda la sua bianchezza.

FARAONA ARROSTO

La gallina di Faraone deve essere giovane e frolla, altrimenti ha la carne legnosa. Si cuoce al forno o allo spiedo, ben lardellata, accompagnandola poi con la seguente salsa: Tritate finamente le rigaglie e le interiore della faraona, dopo averle accuratamente lavate, indi fatele rosolare nel burro con cipolle e prezzemolo: pestatele nel mortaio con due amaretti, qualche bacca di ginepro, pepe e sale. Passate questo composto per lo staccio, diluitelo col sugo della faraona stessa, un po' di brodo, due o tre cucchiai di vino bianco e uno di aceto: fate bollire a lungo la salsa prima di servirla.

PICCIONI USO BECCACCE

Prendete due bei piccioni, pelateli e strofinatene la pelle con bacché di ginepro e fo-

glioline d'abete miste al sale. Mettete dentro, al posto del ripieno, in sacchetto di garza contenente gli stessi aromi, e ungendo bene di burro: lardellate i piccioni, indi cuoceteli in altro burro, a fuoco moderato. Si servono con crostini fatti di rigaglie, lardo e bacche di ginepro.

PICCIONI ALLA PROVENZALE

Mettete due o tre sardine nel latte perchè perdano il sale, e tenetevele qualche ora; lavatele ed asciugatele bene, tagliatele a filetti sottili e steccate con essi due o tre piccioni, già preparati per la cottura. Soffriggete nell'olio un battuto di cipolla, erbe aromatiche ed uno spicchio d'aglio, poi rosolatevi i piccioni, salandoli e dando loro profumo con una foglia d'alloro; tirateli a cottura bagnandoli con un miscuglio di brodo e vino e serviteli con crostini fatti con le loro stesse rigaglie fritti nel burro.

QUAGLIE ALLA SULTANA

Benchè la miglior maniera di mangiare le quaglie sia la più semplice, cioè l'arrosto allo spiedo, pure questi squisiti volatili sono eccellenti anche in umido, fritti, e cotti nel modo seguente: Rosolate le quaglie in burro abbondante: levatele asciutte e mettete nella teglia, al loro posto, un battuto di cipolle ed

alcune manate di riso, aggiungendo sale, pepe, erbe odorose e coprendo il tutto col brodo. Dopo pochi minuti di cottura, rimettete nella teglia le quaglie, copritele bene e ponetele nel forno, lasciandovele finchè il riso non abbia ritirato il brodo. Disponete le quaglie in modo che il riso sia il loro contorno.

POLPETTINE DI POLLO

Se avete del pollo avanzato, levategli tutta la polpa e tritatelo bene con la mezzaluna, indi mescolate con torlo d'ovo e salatelo leggermente. Sciogliete qualche cucchiaio di farina bianca in un po' di latte e incorporatela con burro sciolto, leggermente colorato in padella; indi amalgamate questa polentina col pollo tritato e quando il composto è freddo, fate tante polpettine (o bastoncelli; a piacere). Passateli nell'ovo battuto e nel pangrattato, friggeteli e serviteli con un contorno di spinaci o con purea di patate.

LEPRE AL FORNO

Lardellate ben bene la lepre, indi riempitela con un battuto fatto con le sue stesse interiora rosolate nel burro, lardo, prezzemolo, salvia tritata, bacche di ginepro peste, sale e pepe: cucite la pelle del ventre perchè il ripieno stia fermo, mettete la lepre in una teglia ovale, salatela e cuocetela nel forno,

per un'ora o un'ora e un quarto, secondo è più o meno grande, ungendola spesso col suo medesimo sugo. Digrassatelo e servitevene per fare una salsa per la lepre, mescolandolo con fecola di patate e con capperi.

LEPRE AGRO-DOLCE

Tagliate a pezzi una lepre, salatela, steccatela con filetti di lardo, indi mettetela in un tegame con molti pezzetti di burro. Quando la vedete ben rosolata, bagnatela con un po' di brodo ristretto, mescolato con qualche cucchiaio di marsala. Preparate una salsa agro-dolce facendo caramellare 50 grammi di zucchero e sciogliendolo in due decilitri di buon aceto rosso: mescolate a parte un cucchiaino di salsa ed uno di fecola, riunite tutto e versatelo nel tegame per tirare a cottura la lepre. Servitela con un contorno di crostini.

PASTICCIO DI CONIGLIO SELVATICO

Cuocete al forno o allo spiedo un coniglio selvatico e staccatene la carne più bella, riducendola a filetti. Pestate la carne rimanente in un mortaio, insieme con le interiora crude, con un pezzo di burro e con circa 60 gr. di pane rosolato nel burro: aggiungete circa un 100 gr. di lardo e due o tre bacche di ginepro. Preparate uno stampo foderato di

pasta frolla e mettetevi alternatamente uno strato del composto e uno strato dei filetti di carne preparati in precedenza. Mentre il pasticcio si cuoce, versatevi per il *camino* (cioè un foro che si lascia nella crosta del pasticcio, mettendovi una specie di tubo di carta) alcune cucchiaiate di brodo ristretto.

(*Si può fare anche con la lepre o col coniglio domestico*).

CAPRIOLO MARINATO

Lavate ben bene un taglio di capriolo, indi tenetelo in fusione per tre o quattro ore in una *marinata* di olio, limone, un bicchierino di cognac e due di acquavite; cuocetelo arrosto o in umido, come fosse lepre e servitelo con un contorno di sfogliatine, riempiendole con un composto formato col fegato — ben marinato — dell'animale stesso, poi lardellato e cotto nel burro con funghi o con tartufi.

C'è chi *marina* il capriolo col latte, come usano i cacciatori pel cervo o per il daino; in tal caso è necessario lasciarvi in fusione la carne pel alcuni giorni.

ALLODOLE ALLO SPIEDO

Sopratutto sono indicate nell'inverno perchè grasse. Le allodole non si vuotano, si toglie loro solo il ventriglio. Avvolgetele in una fetta di lardo sottile dopo aver ficcato la te-

sta nell'apertura dello stomaco e rivoltate le zampe incrociandole sul petto, una dentro l'altra.

Legatele con la fascia di lardo e infilatele nello spiedo avendo cura di ungerle tenendovi sotto la leccarda. Fate arrostire a parte tante fettine di pane quante sono le allodole, ungetele col sugo della leccarda e servite le allodole con le fettine di pane sotto.

TORDI ALLA CONTADINA

Fate sciogliere del burro, 10 gr. circa per ogni tordo, in un tegame di terra e fate colorire i tordi mantenendo il burro biondo-chiaro. Salateli e copriteli a metà cottura e terminarla a fuoco moderato, per una ventina di minuti. Cospargeteli prima di servirli di bacche di ginepro tritate e aggiungete qualche goccia d'acqua. Serviteli caldissimi.

TORDI ALLA ROMANA

Preparate i tordi dopo aver tolto gli interiori nel modo seguente: metteteli in una casseruola con burro e ginepro; fateli cuocere a fuoco vivo per 10 minuti. Coprite il tegame e fate cuocere ancora in forno per circa 5 minuti a fuoco moderato. Li potrete servire con cavolini al burro, od altre verdure a vostro piacere.

UCCELLETTI CON POLENTA

È il famoso piatto veneto « polenta e osei », in verità veramente prelibato.

Si pelano ben bene un buon numero di uccelletti a preferenza di becco sottile perchè sono i più ricercati in quanto la carne è più tenera e saporita.

Si cuociono lentamente in una casseruola aggiungendovi con abbondante condimento di olio e di burro, pepe, sale, ecc.

Per rendere più saporito questa specie di intingolo si aggiunge una o due salsiccie fresche e della rigatina. Possibilmente anche qualche tartufo.

Frattanto si preparerà in un paiuolo una bella polentina di farina gialla e si vuoterà in una larga zuppiera.

Indi al centro si creerà il vuoto necessario per contenervi gli uccelletti con l'abbondante sugo sopra ricordato. Una buona polverizzata di formaggio ed il piatto è pronto per essere servito ben caldo in tavola.

F R I T T I

FRITTO DI SEMOLINO

Prendete due bicchieri di latte, incorporatevi un ovo, due cucchiai di zucchero, un po' di buccia di limone grattugiata e una presa di sale. Mettete al fuoco e quando sta per alzare il bollore, versatevi dentro tanto semolino quanto basta per fare una *polentina*. Versatelo su di un piatto cosparso di pangrattato o sopra una lastra di marmo unto, in modo che non si attacchi; quand'è raffreddato, tagliatelo a mandorle; doratele nell'ovo battuto e passatele nel pane (due volte) indi friggete, e, prima di servire, spolverizzate con zucchero comune o vanigliato.

FRITTO DI CREMA

Battete ben bene due uova con gr. 50 di zucchero; aggiungetevi ½ litro di latte, gr. 50 di farina e un po' di scorza di limone grattugiata.

Mettete al fuoco, mescolando di continuo, sempre dalla stessa parte e quando la crema è ben densa, versate, regolandovi in tutto come nella ricetta precedente.

FRITTATA.... RIFRITTA

Fate una di quelle frittate semplicissime e sottili, che in Toscana si chiamano *fogli*, tagliatela a mandorle, passatele nell'ovo e nel pane e friggetele.

CROCCHETTE DI PATATE

Cuocete e passate 500 gr. di patate, incorporate con due etti di farina, un ovo, un cucchiaio di parmigiano, una noce di burro, un pizzico di sale e odore di noce moscata. Maneggiate ben bene la pasta, tiratela a forma cilindrica della grossezza di un dito, tagliatela a pezzetti formandone delle ciambelline, che friggerete nell'olio.

FRITTO DOLCE

Fate una pastella piuttosto densa di farina bianca, acqua, e qualche ovo. Salate leggermente, mettete più o meno zucchero secondo volete fare il fritto più o meno dolce, e incorporate pezzettini di candito, uva passa, pinoli tostati, pezzetti di mandorle; aggiungete un pizzico di bicarbonato di soda. Quando l'olio è bollente, versatevi il composto a cucchiai. Si spolverizza poi con zucchero vanigliato.

COSTOLETTE DI PATATE

Sbucciate alcune belle patate, tagliatele a fette poco più grosse di uno scudo e mettetele

in sale per mezz'ora. Doratele nell'ovo frullato, passatele nel pangrattato e friggetele nello strutto o nell'olio.

FRITTELLE ECONOMICHE

Se avete della minestra avanzata, in brodo o asciutta, potete servirvene per fare queste frittelle, che non sono da disprezzare.

Se è minestra asciutta, tritatela, se è in brodo scolatela, rendendola asciutta; poi mettete farina (2 o 3 cucchiaiate a seconda della quantità), 2 uova, un po' di parmigiano grattugiato e una presa di cannella. Fate tutto un impasto e friggetelo nella padella a cucchiaiate.

FRITTELLE DI FAGIOLINI

Mezzo chilo di fagiolini, 2 cucchiaiate di farina, 2 uova, un poco di parmigiano grattugiato e sale quanto basta.

Lessate i fagiolini, tritateli colla *lunetta*, metteteli in un piatto colla farina, le uova, il formaggio e il sale.

Mescolate tutto insieme: mettete la padella al fuoco con strutto od olio, e quando bolle, gettatevi i fagiolini a cucchiaiate.

FRITTO DI FAGIOLINI NEGLI STECCHINI

Lessate dei fagiolini non tanto piccoli e poi infilateli ad uno ad uno in uno stecchino; pareggiateli dalle parti, passateli nell'uovo frul-

lato indi nel pangrattato e così seguitate l'operazione fino che avrete fagiolini.

Friggeteli nello strutto o nell'olio. Possono servire anche per contorno ad un piatto di carne.

CARCIOFI FRITTI

Tagliate i carciofi in quattro parti, dopo aver levato le foglie dure, pareggiato le cime e tolto i gambi.

Metteteli nel sale per circa un'ora e poi infarinateli e passateli nell'uovo, indi friggeteli.

Anche questi possono servire per contorno, non che per pietanza.

GIALLETTINI

Prendete ½ litro di latte, salatelo leggermente e scaldatelo al fuoco, senza però farlo bollire.

Versatelo sopra 300 gr. abbondanti di farina bianca a cui unirete 50 gr. di farina gialla, tre ova, un bicchierino di rosolio e uva sultanina.

Battete ben bene il tutto e, raffreddato che sia, friggetelo a cucchiaiate.

FRITTO DI RICOTTA N. 1

Per 200 gr. di ricotta occorrono due cucchiaini appena di zucchero, Incorporate la ri-

cotta con lo zucchero, 40 gr. di farina, due ova, un pizzico di sale, due bicchierini d'acquavite e l'odore del limone o della vainiglia a piacere; friggete, e spolverizzate di zucchero a velo.

FRITTO DI RICOTTA N. 2

Pestate gr. 100 di amaretti e metteteli in una terrina con gr. 200 di ricotta, cannella, spezie ed un uovo battuto. Incorporate il tutto *a freddo*, e fatene tante pallottole che dorerete, passerete nel pangrattato e friggerete, spolverizzandole poi di zucchero comune o vanigliato.

FRITTO DI MANDORLE

Lessate gr. 50 di mandorle dolci, sbucciatele e pestatele ben bene, indi fatele tostare in padella con un pezzetto di burro. Fate bollire a parte due bicchieri di latte, versatelo a poco a poco nelle mandorle, aggiungetevi gr. 200 di pangrattato: legate con un ovo, e date il sapore del cedro candito; salate leggermente, indi cuocete il composto con circa gr. 100 di burro. Quando è ben raffreddato, fatene pallottole o bastoncini; dorate, impanate e friggete.

Se il fritto si preferisce dolce, si aggiunge qualche cucchiaio di zucchero al composto, e si spolverizzano le palline, prima di servirle, con zucchero a velo o vainigliato.

FRITTO DI MELE

È economico e molto gustato dai bambini. Sbucciate alcune belle mele, possibilmente dolci; tagliatele a fette grosse circa 1 centimetro, levate a ciascuna la parte centrale, passatele nella *pastella*, a cui potrete aggiungere del seme di anici. Friggete e spolverizzate di zucchero a velo.

PASTELLA. — *È un ingrediente non trascurabile per la buona riuscita della maggior parte dei fritti: si prepara stemperando la farina nell'acqua fredda; aggiungendovi un torlo di uovo, un po' di sale, un cucchiaio abbondante d'olio d'oliva. Si mescola il tutto bene bene, si lascia riposare per qualche ora, poi si unisce il bianco montato a neve.*

FRITTO DI CARDI, FINOCCHI, CARCIOFI, CAROTE, PESCHE, ecc.

Tutti questi fritti si fanno avvolgendo l'ingrediente primo, (tagliato a spicchi, o a pezzetti, secondo la sua natura), nella pastella sopra descritta. Riescono tutti gustosi, economici e sani. Si spolverizza di sale o di zucchero, secondo la qualità del fritto.

FRITTELLE DI POLENTA

Preparate una polentina tenera nel latte, salandola leggermente; versatela sulla spiana-

toia unta, perchè non s'attacchi, e stendetela in modo che acquisti lo spessore di un centimetro o poco più: tagliatela in dischi e riuniteli poi a coppie, mettendo fra l'uno e l'altro una fettina di formaggio. Dorateli nell'ovo battuto, passateli nel pangrattato e friggeteli.

CILINDRETTI DI MORTADELLA

Prendete gr. 200 di mortadella, 2 bicchieri di latte, gr. 45 di burro, farina bianca gr. 50, formaggio gr. 50, uova 3, gr. 100 di pane grattato. Tritate la mortadella; in una casseruolina fate sciogliere il burro e rosolatevi la farina senza farla colorire e unitevi a poco a poco il latte. Lavoratela per un quarto d'ora circa perchè venga densa e ben cotta. Lasciatela un po' freddare e quando è ancora tiepida versatevi la mortadella, due uova, il formaggio e una presa di sale. Versare il tutto in un piatto stendendo il composto all'altezza di un dito. Battete l'uovo rimasto. Prendete un po' di balsamella per volta formate dei cilindretti, passateli prima nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato. Friggeteli nell'olio caldissimo.

MIGLIACCINI

Prendete della farina di castagne (farina dolce) a torto disprezzata in varie parti d'Italia; passatela dallo staccio per renderla omo-

genea, intridetela con acqua fredda fino a darle la consistenza di una farinata, salate leggermente, mescolatevi uva secca, pinoli, noci pestate, e friggete a cucchiaiate nell'olio.

Questa stessa farinata, disposta in una larga teglia di rame, col fondo coperto d'olio e messa nel forno, diventa il così detto *migliaccio o castagnaccio toscano*.

ZUCCHETTINI FRITTI

Si tagliano i zucchettini a sottili fette rotonde o lineari; si salano e si lasciano a scolare qualche ora perchè ne esca l'acqua: s'infarinano e si friggono nello strutto o nell'olio, a fuoco vivo, perchè prendano un bel colore dorato: si può unirvi del prezzemolo triturato ben bene.

FRITTO DOLCE DI FIORI D'ACACIA

Si esamina se le infiorescenze d'acacia contengono, come sovente avviene, qualche insettuccio, e lo si toglie accuratamente. Si lavano ben bene le infiorescenze stesse, si asciugano con un panno, e s'immergono nella solita *pastella*, a cui si aggiunge un po' di zucchero. Si friggono nello strutto o nell'olio, a calor vivo, si digrassano con carta assorbente e si spolverizzano di zucchero a velo. Pei fiori di sambuco si tiene identico sistema.

FRITTO DOLCE DI FRAGOLE

Si tengono le fragole sotto zucchero per qualche ora; si dispongono a mucchietti, con un cucchiaino, sopra tante ostie rotonde, ricoprendole con ostie simili e facendole aderire lungo la circonferenza con la pressione delle dita bagnate. Si friggono e si spolverizzano di zucchero a velo o vanigliato.

Alle fragole si può dare il gusto dell'agro di limone.

FRITTO DI PESCHE O DI ALBICOCCHE

Dividete le pesche o le albicocche per metà, togliendole i noccioli, e lasciatele sotto zucchero per circa un'ora, poi tuffatele nella solita *pastella* (facendola un po' dolce) friggetele, sgrassatele con la carta assorbente, spolverizzatele con zucchero a velo o vanigliato, e servitele ben calde.

LE TONDINE

Prendete gr. 500 di farina, gr. 50 di burro, tre uova, due cucchiai d'acquavite e due di acqua di fiori d'arancio; un pizzico di sale.

Dividete a metà la farina, disponetene una parte sulla spianatoia, incorporatevi le uova, aggiungetevi il burro sciolto, e, se occorre, un pochino d'acqua tiepida; mettete gli altri ingredienti, e cominciate a lavorare la pasta, unendovi man mano il resto della farina, in mo-

do da farla diventare ben dura. Lasciatela lievitare fino al giorno seguente, stendetela col mattarello fino a renderla sottile, tagliatela in dischi e immergeteli nell'acqua bollente: quando tornano a galla estraeteli, e dopo averli asciugati, friggeteli nello strutto a bollore. Spolverizzateli con zucchero a velo.

BIGNÈ

Mettete tre decilitri d'acqua in una casseruola con una presa di sale, una di zucchero e una noce di burro: appena bolle, incorporatevi 125 gr. di farina, in modo che non faccia grumi. Passatela in un'altra casseruola e rompetevi dentro quattro uova, a qualche intervallo una dall'altra, senza cessare di lavorare la pasta. Versatela nella padella contenente lo strutto appena sciolto, ma non bollente, in modo che un *bignè* resti un po' discosto dall'altro, e quando vedete che cominciano a gonfiarsi, deponete sul fuoco la padella, che fino allora avrete tenuta un po' sollevata. Allorchè i *bignè* hanno preso un bel colore, toglieteli dal fuoco, disgrassateli con carta assorbente e spolverizzateli con zucchero a velo. Si servono caldissimi.

FRITTO DOLCE DI PANE

Tagliate in losanghe la midolla del pane raffermo, inzuppatela nel latte inzuccherato, in

cui abbiate infuso un bicchierino di rhum; passatela nell'ovo sbattuto e nella farina, friggete e spolverizzate di zucchero a velo.

FRITTO ALLA BOLOGNESE

Prendete della midolla di pane raffermo, tagliatela in tanti quadretti di tre o quattro cm. di lato e uniteli a due a due, frapponendovi una fettina di prosciutto e una di formaggio Gruyère, ed anche un pochino di tartufo, se l'avete. Bagnate queste *coppiette* nel latte, passatele due volte nell'ovo, nel pangrattato e friggetele nello strutto e nell'olio a fuoco vivo.

FRITTO DI POLLO

Battete ben bene della polpa di pollo; passatela nell'ovo sbattuto e nella farina. Friggete a fuoco moderato, poi coprite i pezzi con una *salsa bianca* (farina, burro, agro di limone).

FRITTO IN CIALDE

Questo fritto è squisito e molto delicato. Fate cuocere al burro del vitello, tritatelo, dopo cotto, fine fine con la lunetta. Preparate a parte una balsamella, unitela alla carne con un cucchiaio di parmigiano grattugiato, un rosso d'uovo e l'odore di noce moscata; condite con sale e amalgamate bene tutti gli ingredienti. Battete in una scodella un uovo in-

tiero, immergetevi una alla volta le cialde, od ostie, mettetevi in mezzo un po' di composto ricoprendole con un'altra cialda immersa nell'uovo. Passatele nel pane grattato e premetele negli orli perchè aderiscano bene l'una all'altra. Friggitele con olio o strutto e servitele caldissime.

Avendo della carne di arrosto, lesso ecc. avanzata si può usufruirne, sicuri che il fritto riesce benissimo egualmente.

TRAMESSI - SFORMATI VERDURE E LEGUMI

STRUDEL

Incorporate mezzo Kg. di farina finissima con sette o otto cucchiai di latte tiepido e un pezzetto di burro della grossezza di una noce; salate, impastate bene, indi mettete la pasta, inumidita con un po' d'acqua tiepida, sotto una scodella calda, e lasciatevela alquanto.

Quando la levate, mettetela sulla spianatoia già coperta con una tovaglia fine, bene infarinata e tiratela, col mattarello e con le mani, in modo da farla parere un foglio di carta, sottile, liscio, omogeneo, senza il più piccolo strappo. Ungetela con burro sciolto, disponetevi un ripieno, indi formate una specie di lunga e grossa salsiccia, che arrotolerete su se stessa, a spirale e cuocerete al forno, in una tortiera bene imburrata. La cottura esige circa un'ora e mezza.

Quanto al ripieno, se ne usano svariatissimi, eccone alcuni:

a) *Ripieno di midollo*. — Tagliate a dadi circa 200 gr. di pane, bagnatelo con latte

bollente, unitevi tre uova sbattute, 180 grammi di midollo di bue ben depurato nell'acqua e tagliato a pezzettini, sale e pepe.

b) *Ripieno di formaggio.* — Rosolate nel burro cinque o sei cucchiai di pangrattato, diluite il composto con un po' di panna, unitevi due uova, 100 gr. di formaggio parmigiano e 100 di un formaggio molle (p. es. gruiera giovane) sale e pepe. Per questo ripieno la pasta dello *Strudel* non deve essere fatta col latte, ma con l'olio (2 cucchiai per ½ Kg. di farina).

c) *Ripieno di ricotta.* — Soffriggete nel burro due cucchiai di prezzemolo trito e quattro cucchiai di pangrattato: unitevi 300 gr. di ricotta ben scolata, due cucchiai di panna leggermente acida, due cucchiai di formaggio e due uova.

d) *Ripieno di prosciutto.* — Montate ¼ di litro di panna, unitevi tre uova, quattro o cinque cucchiai di formaggio e del buon prosciutto cotto ben tritato.

e) *Ripieno dolce.* — Quando lo Strudel deve servire come dolce, si riempie di frutta cotta, in ispecial modo di mele, e si spolverizza poi con zucchero finissimo.

BUDINO DI PATATE

Lavorate un pezzetto di burro grosso come un mezz'ovo, unendovi tre uova e 120 gr. di

midolla di pane bagnata nel latte e passata per lo staccio; tre cucchiai di formaggio, e quattro belle patate cotte a vapore e passate esse pure; sale, pepe, noce moscata, prezzemolo e due cipolline tritate e soffritte nel burro. Quando avete formato l'impasto, mettetelo in una salvietta bagnata e ben spremuta, col centro unto di burro e cuocetelo in essa. Per far ciò, riunite le cocche della salvietta e sospendetele, mediante un bastoncello o un cucchiaio di legno, entro una gran pentola, in fondo alla quale bolla dell'acqua (o del brodo, che è molto meglio). Coprite la pentola con una catinella rovesciata e lasciate bollire il budino un'ora.

BUDINO DI SEMOLINO

Fate bollire mezzo litro di latte con 100 gr. di burro, e cuocetevi il semolino — preventivamente bagnato in altro latte — finchè diventi una pappa ben densa: quando è freddato unitevi sei torli d'ovo, tre cucchiai di parmigiano, gli albumi montati *a neve*, un po' di sale e il sapore della noce moscata. Cuocete nella salvietta c. s.

SOUFFLÈ DI PATATE

Preparate una buona purea di patate, contatene due cucchiai per ogni uovo e incorporatevi prima i torli, poi gli albumi *a neve*,

una cucchiaiata di parmigiano, sale e pepe bianco. Cuocete nell'apposita *scodella da soufflè* e servitelo quando è leggero e ben colorito.

SOUFFLÈ DI ZUCCA

Fate la purea, ma aggiungendovi qualche cucchiaino di estratto di carne per darle più sapore, e un po' di balsamella: contate tre cucchiai di zucca e uno di balsamella per ciascun uovo e oltre al sale ed al pepe bianco, mettete qualche goccia di sugo di limone.

SOUFFLÈ DI RISO

Sciogliete a fuoco lento gr. 75 di burro, incorporatevi 150 gr. di farina e diluite con mezzo litro di latte, versandolo adagio adagio, sempre rimescolando: incorporatevi cinque torli d'uovo, un altro pezzetto di burro e cinque cucchiai di parmigiano. Unitevi tanto riso cotto nel latte che sia circa la metà del composto già preparato e gli albumi *a neve*, osservando che il riso sia perfettamente scolato: dategli sapore con un po' di funghi, o meglio con tartufi.

SOUFFLÈ DI PISELLI

Lavorate ben bene 100 gr. di burro, mettetevi — uno alla volta — quattro torli d'uovo; salate, poi incorporatevi una purea di pi-

selli fatta con un po' di prosciutto perchè sia più saporito, e da ultimo gli albumi *a neve*.

SOUFFLÈ DI SPINACI

Cuocete in pochissima acqua 400 gr. di spinaci, tritateli, passateli per lo staccio e fateli asciugare nel burro: incorporatevi alcuni cucchiai di balsamella, quattro torli d'ovo, — uno alla volta — sale, pepe, spezie, parmigiano grattugiato ed infine gli almumi *a neve*.

Agli spinaci si possono sostituire l'indivia, la cicoria, gli zucchettini; si può aggiungere un po' di salsa di pomidoro: i tartufi, anche in piccola quantità, rendono questi soufflès *assai migliori.*

SFORMATO DI PATATE

Scegliete alcune belle patate farinose e cuocetele a vapore: passatele per lo staccio in modo da averne circa 250 gr.; lavorate 100 gr. di burro con quattro torli d'uovo, messi uno alla volta e incorporatevi le patate, salando il composto e rimestandolo moltissimo. (Se si vede che diventa troppo sodo, si diluisce con qualche cucchiaio di latte). Dato il sapore della noce moscata, si uniscono gli albumi *a neve* e si cuoce lo sformato a bagnomaria, nell'apposito stampo unto di burro e spolverizzato di farina o pangrattato.

SFORMATO DI PISELLI

Preparate un battuto di prosciutto e cipollina, con un po' di prezzemolo: fategli prendere colore con olio finissimo, indi versatevi mezzo Kg. abbondante di piselli conditi con sale e pepe. Quando sono ben cotti, passatene per lo staccio una quarta parte circa, uniteli al resto incorporandovi un pezzetto di burro, qualche cucchiaio di farina, e tre uova (se è troppo sodo, diluitelo con un po' di brodo o di estratto di carne): aggiungete un po' di parmigiano, e cuocete come nella ricetta precedente.

SFORMATO DI CAVOLFIORE

Mettete in uno stampo da budino, senza cilindro, una bella palla di cavolfiore, salandola convenientemente: copritela con un buon composto di carne, collocate lo stampo in una casseruola piena d'acqua calda e mettetelo nel forno per circa 40 minuti.

SFORMATO DI VERZE

Scottate una bella verza nell'acqua bollente salata: tritate ben bene due cipolle, fate un battuto di lardo, pelate a parte della salsiccia, indi mettete in una casseruola piuttosto alta e stretta prima uno strato di lardo e di cipolla, poi uno di foglie di verza, poi uno

di salsiccia e così via, mettendo sopra ogni strato un po' di sale, di pepe e di parmigiano. Cuocete fra due fuochi per circa un'ora.

SFORMATO DI FARINA GIALLA

Sciogliete al fuoco 50 gr. di burro, incorporatevi alcuni cucchiai di farina gialla e circa la metà di farina bianca, salando leggermente. Dopo cinque minuti ritirate la casseruola, versatevi mezzo litro di latte bollito e tiepido, rimettete sul fornello e, sempre rimestando, unitevi quattro o cinque torli d'ovo, qualche cucchiaiata di parmigiano, l'odore della noce moscata, gli albumi *a neve*. Preparato così il composto, mettetelo nello stampo unto di burro e cuocetelo a bagnomaria.

SFORMATO DI BUCCE DI PISELLI

Preparate una buona balsamella, aggiungetevi la polpa ricavata da un Kg. e mezzo di piselli, quattro torli d'ovo — uno alla volta — abbondante parmigiano grattugiato e sale in giusta dose: da ultimo gli albumi *a neve*. Cuocete come sopra.

Quando gli sformati, il che si fa quasi sempre, sono cotti nello stampo col cilindro, si riempie il pozzetto con un buon umido di rigaglie di pollo o, economicamente, di carne avanzata, tagliata a pezzettini e preparata a

ragù. Per contorno allo sformato si possono mettere delle sfogliatine.

FLAN DI PATATE

Si passano le patate lesse per lo staccio, si mettono nel tegame dove sta soffriggendo il burro con un cucchiaio di farina bianca; si sala, e si dà, volendo, il sapore della cannella o della noce moscata; si aggiungono due cucchiaiate di formaggio e due uova sbattute. Quando il composto è ben cotto, lo si dispone in una forma da budino, precedentemente spalmata di burro o di pangrattato, e si fa cuocere per più di mezz'ora a bagnomaria. Si serve caldo.

Questo flan si può fare con spinaci, fagioli passati, lenticchie, ecc.

FONDUA ALLA PIEMONTESE

(In Toscana la chiamano *Cacimperio*).

Prendete della *fontina d'Aosta* (o del gruiere tenero, o altro formaggio che faccia le fila), tagliatela a fettine sottili che terrete per qualche ora immerse nel latte. Scolate le fettine in modo che restino umide, unitevi un torlo d'ovo per ogni 100 gr. di formaggio. Mettete il composto in una casseruola, cuocetelo a fuoco vivo, rimestando, finchè abbia preso l'apparenza di una crema; rallentate allora il calore, ma continuate a rimestare e quando

vedete che ha preso consistenza, unitevi tartufi a sottilissime lamelle e versate immediatamente sul piatto da portare in tavola. Se avete adoperato un formaggio molto dolce, sarà necessario salare leggermente la *fondùa*.

CAVOLFIORE ALLA MILANESE

Si lessa il cavolo, poi lo si taglia a fettine sottili, in un tegame ove sia già pronto un buon soffritto di burro, cipolla, prezzemolo, sale e parmigiano e vi si depongono alcuni pezzetti di burro. Si fa cuocere lentamente nel forno di campagna o tra due fuochi.

Si può adoperare il cavolo-verza o il cavolo-rapa.

PEPERONI GHIOTTI

Vuotate sei peperoni molto grossi, conservandone i gambi: pestate 100 gr. di tonno, unitevi pangrattato, prezzemolo ed aglio, servendovi d'olio fino per comporne una pasta, alla quale aggiungerete sale e pepe. Riempite i peperoni, rimettetevi il gambo (legateli con un filo) e friggeteli nell'olio.

Con questo composto si possono anche riempire zucchetti e melanzane.

CETRIOLI COL LATTE

Il cetriolo, usato comunemente nelle insalate, ove lo si mette a fettine dopo averlo te-

nuto in sale per qualche ora, è ottimo anche sottoposto a cottura.

Si lavano i cetrioli, si tagliano in fettine e si pongono in un tegame ove sia già preparata una salsa formata di burro, farina, un bicchiere di latte, basilico e prezzemolo tritati, sale e pepe.

Si cuociono per pochi minuti, senza far levare il bollore.

SEDANI IN BIANCO

Levate ai sedani le costole verdi, e liberate le bianche dai filamenti; tagliateli a pezzetti, scottateli in acqua salata, soffriggeteli nel burro, indi cuoceteli in una buona balsamella, alla quale potrete unire del parmigiano grattugiato. Servono per contorno.

SEDANI FRITTI

Operate come nella ricetta precedente; quando i pezzetti di sedano sono stati scottati, involgeteli nell'uovo, nel pangrattato, e friggeteli nell'olio o in ottimo strutto.

POMODORI RIPIENI

I. Si tagliano per metà alcuni bei pomodori, si levano i semi e si riempiono i vuoti con un composto di carne lessa pestata fina con prezzemolo, basilico ed aglio, sale e pepe. Si dispongono con olio in una teglia che vada al

forno e si spolverizzano di pangrattato. Si possono anche cuocere fra due fuochi.

II. Si tagliano per metà i pomodori, si levano i semi, si riempiono i vuoti con riso crudo e un battutino di basilico, prezzemolo, aglio, sale, pepe e un po' d'olio. Si ricoprono con le altre metà, si fanno cuocere con l'olio fra due fuochi, bagnandoli due o tre volte col loro stesso sugo.

MELANZANE FRITTE

Si tagliano le melanzane a fette sottili, si salano e si mettono a sgocciolare sotto pressa per circa due ore. Si passano due volte nell'uovo battuto e nel pangrattato e si friggono nell'olio, o in un misto d'olio e burro.

MELANZANE IN UMIDO

Si tagliano le melanzane a fettine o a dadi e si privano dell'acqua come nella ricetta precedente. Si prepara un umido con olio, (in cui siano stati fritti per alcuni minuti due spicchi d'aglio, subito tolti) un po' di pomodoro, o pomodori tagliati a pezzi e privati dei semi, prezzemolo, basilico, sale e pepe. Si asciugano bene le melanzane e si cuociono nell'umido, a casseruola coperta.

FINOCCHI ALLA MANTOVANA

Si levano le valve esterne dei finocchi, perchè più dure; si tagliano i finocchi a spicchi,

si dispongono in una casseruola unta abbondantemente di burro; si salano, si coprono molto bene in modo che cuociano nel loro vapore, indi si cospargono di parmigiano grattugiato.

CARCIOFI ROMANI ALLA GIUDIA

Si tolgono le foglie esterne, perchè più dure, si tagliano i gambi in modo che ogni carciofo possa star ritto: si allargano le foglie, tanto da poter introdurre fra l'una e l'altra e specialmente nel mezzo, un battuto di prezzemolo, aglio e pangrattato, sale e pepe in abbondanza ed un cucchiaino d'olio d'oliva ogni carciofo.

Si dispongono i carciofi uno accanto all'altro in un tegame piuttosto largo, si coprono bene e si fanno cuocere, bagnandoli, di tanto in tanto, con acqua tiepida.

TORTA NAPOLETANA

Si lessa un chilo di patate, si schiacciano e si passano per lo staccio: vi si incorporano tre uova intere, formaggio grattugiato, prezzemolo, sale e pepe ed un pezzetto di burro, oppure un po' di latte, e si mescola ben bene.

Si unge di burro una tortiera e vi si mette metà del composto, spianandolo ben bene e coprendolo con uno strato di fettine di formaggella o di salame, a piacere. Si copre col

rimanente, spolverizzando con pangrattato e unendovi pezzettini di burro. Si cuoce al forno o fra due fuochi.

ZUCCHETTINI RIPIENI

I. Si tagliano a metà gli zucchettini e si vuotano dei semi: si cuociono questi semi con burro e sale, un uovo, e si riempiono i vuoti degli zucchetti, spruzzandovi sopra un po' di agro di limone. Si cuociono nel forno poco caldo, o fra due fuochi. Si possono anche lasciare gli zucchetti interi, vuotandoli con apposito ferrettino.

II. Questa ricetta può servire come piatto dolce. Si opera come nella ricetta precedente, ma nei semi cotti col burro s'incorporano mandorle pestate con zucchero, 2 torli d'uovo battuti e gli albumi montati *a neve*. Si spolverizzano di pangrattato perchè facciano un po' di crosta e si cuociono come sopra.

SEDANI COL SUGO

Togliete ai gambi dei sedani le prime foglie, che sono più dure: tagliateli in quattro spicchi e cuoceteli nell'acqua. Sgocciolateli e poneteli in una casseruola, in cui il burro abbia già preso un bel color d'oro, soffriggendo con un cucchiaio di farina: bagnateli con un po' di brodo (si può ottenerlo con un *dado*) aggiungete sale e pepe.

Si possono servire nello stesso sugo, oppure toglierli, incorporare con esso del sugo di carne, versando poi sui sedani la salsa ottenuta.

FINOCCHI COL SUGO

Si opera come nella ricetta precedente.

COMPOSTO DI LEGUMI

Si prendono zucchettini, pomodori, peperoni grossi: si mondano per bene e si tagliano a fettine: si lessano in poca acqua con fagiolini, fagioli e patate, si uniscono all'altra verdura e si fa soffriggere il tutto con burro, olio, cipollina, sale e pepe. Lasciate bollire mezz'ora e servitevene per contorno.

CAVOLO RIPIENO

Si fa bollire per dieci minuti un bel cavolo-verza, gli si cambia l'acqua, rimettendolo però in acqua bollente e si pone al fuoco per un'altra mezz'ora. Si prepara intanto un ripieno, così formato: — Si fa bollire per venti minuti ½ Kg. di riso, mettendolo ad acqua fredda: vi si incorporano 100 gr. di salciccia, prezzemolo tritato, un po' di sale, pepe ed il sugo di un limone.

Si asciuga ben bene il cavolo, si allargano le foglie mettendovi a cucchiaiate il ripieno: si lega il cavolo in un pezzo di tela e si cuoce in casseruola per una mezz'ora.

PISELLI COL BURRO

Friggete nel burro una cipolla tagliata a pezzi ed appena ha preso il color d'oro, gettatela via. Unite al burro un po' di farina bianca e quando è tostata aggiungetevi i piselli già scottati nell'acqua; salate, mettete qualche droga a piacere, poi aggiungete tanto brodo quanto possono asciugarne i piselli durante la loro cottura.

OVOLI IN GRATELLA

Lavate molto bene gli ovoli, affinchè non vi resti terriccio: riempitene la cavità con prezzemolo ed aglio ben tritati, sale pepe ed olio finissimo. Si mettono sulla gratella a fuoco moderato e si servono caldi.

TORTA DI SPINACI

Lessati, spremuti e triturati gli spinaci, si passano, volendo, per lo staccio, poi si mettono per cinque minuti in una casseruola dove sia stato soffritto del burro con un po' di farina. Si unisce un pangrattato nel latte, di giusta densità, e si sala; si fa bollire, rimestando sempre, poi si toglie dal fuoco e vi si incorporano formaggio grattugiato, cannella, zibibbo, qualche mandorla amara pestata, tre uova ed un bicchiere di latte. Si colloca il composto in una teglia unta di burro e spol-

verizzata di pangrattato. Si può cospargere di pinoli e si cuoce tra due fuochi.

CARDI CON SALSA BIANCA

Soffriggete nel burro una cipolla tagliata a spicchi, ma toglietela appena prende colore: unite al burro un cucchiaio di farina e bagnate con acqua salata. Giunto il liquido a ebollizione, mettetevi i cardi ben puliti e tagliati a pezzetti, lasciandoli cuocere fino a perfetta cottura.

PATATE CON LA PANNA

Cuocete un Kg. di patate e tagliatele a fette: preparate in una casseruola 100 gr. di burro con un cucchiaio di farina, sale, pepe, noce moscata, prezzemolo tritato. Dopo alcuni minuti aggiungete due bicchieri di panna, e quando questa alza il bollore, mettetevi le patate; fatele saltare più volte, durante la cottura.

CARCIOFINI CON LE ACCIUGHE

Togliete le foglie esterne a parecchi carciofini novelli: lessateli nell'acqua salata, lasciateli ben sgocciolare, poi tagliateli in quattro e disponeteli sopra un vassoio, coprendoli di acciughe tagliuzzate. Conditeli con olio, pepe, sale ed aceto, oppure agro di limone. Si può mettere l'odore dell'aglio.

BUDINO DI PISELLI CON LA PANNA

Prendete mezzo Kg. di piselli sgranati e fateli saltare per pochi minuti nel burro che abbia già preso il color d'oro, bagnandoli con un po' di brodo e aggiungendo sale e spezie. Passateli per lo staccio e passate pure le loro bucce, precedentemente bollite: mettete questa purea in una casseruola con un po' di farina bianca, un bicchiere e mezzo di panna, due amaretti polverizzati e tre torli d'uovo.

Tolto dal fuoco il miscuglio, vi si incorporano gli albumi montati *a neve* e si mette in uno stampo unto e cosparso di pangrattato, con un po' di fuoco sul coperchio.

SPINACI O FAGIOLINI CON LA PANNA

Scottate gli spinaci o i fagiolini, tritateli con la *mezzaluna* e passateli per lo staccio. Soffriggete in una casseruola un pezzo di burro con un pizzico di farina fino a che abbia preso colore, mettetevi la verdura e conditela con sale e pepe. Rimestateli, aggiungetevi una noce di burro. Servono per contorno o per crostini.

FAGIOLINI CON L'ACETO

Tritate fine delle cipolle e fate loro prendere in padella — col burro — un bel color nocciola. Versate in questa salsa dei fagiolini

lessati, e rivoltateli sempre, finchè non abbiano preso sapore. Al momento di servirli, aggiungete un cucchiaio di aceto bianco.

CAVOLI A FETTINE

Prendete un bel cavolo-verza, tagliatelo a striscioline, tenetelo nell'acqua fresca, lavatelo senza spremerlo e mettetelo al fuoco in un tegame in cui stia piuttosto stretto. Quando lo togliete, strizzatelo ben bene, indi rimettelo a cuocere in un battuto di prosciutto grasso e cipolla che abbia già preso colore: aggiungete un pezzetto di burro, bagnate il cavolo con brodo di coteghino, o brodo comune fino a cottura, regolando il sale secondo la qualità di brodo che adoperate. Aggiungete un po' d'aceto forte, prima di levare il tegame dal fuoco: in certi paesi usano pur mettervi un cucchiaino di zucchero.

FAGIOLINI ALLA VAINIGLIA

Preparate un soffritto con olio e cipolla, prezzemolo, carota, il tutto ben tritato; conditelo con sale e pepe e quando avrà preso colore, allungatelo con brodo o con acqua e passatelo, aggiungendovi poi sugo di pomodoro. Gettatevi a cuocere i fagiolini e, prima di servirli, cospargeteli con due cucchiai di zucchero di vainiglia.

ASPARAGI FRITTI

Lessate gli asparagi e tagliatene la parte verde in pezzetti lunghi due centimetri: infilateli in stecchini, dorateli nell'uovo, passateli nel pangrattato e friggeteli.

ASPARAGI CON LE UOVA

Lessate la parte verde degli asparagi, scolateli e metteteli in una casseruola con burro, sale, pepe e un po' di zucchero. Fateli friggere per qualche minuto a fuoco vivo, agitandoli; poi legateli con rossi d'uovo ben sbattuti e serviteli caldi.

PISELLI COL LARDO

Tritate ben fino gr. 50 di lardo, servendovi della macchinetta e preparate un buon battuto, unendovi cipolla, sedano e prezzemolo.

Tagliate non molto finemente un bel cespo di lattuga, unitela al soffritto, aggiungete sale e pepe, mettetevi i piselli e tirateli a cottura con un po' di brodo o d'acqua. L'insalata mantiene morbida la pietanza, accresce il suo volume e non le toglie il caratteristico sapore.

TORTA DI PATATE

Cuocete due Kg. di patate e passatele per lo staccio, indi ponetele in una teglia con un uovo battuto, tre cucchiai di formaggio grattugiato, sale e odore di noce moscata. Ag-

giungete un po' di farina ed un po' di latte e stendete il composto a forma di torta, cuocendo fra due fuochi, a calore moderato. Servitela calda.

PATATE CROSTATE N. 1

Lessate circa 800 grammi di patate, sbucciatele, lasciatele raffreddare e tagliatele a fettine sottili. Rosolate un buon battuto di cipolla con olio e burro, (20 grammi dell'uno e dell'altro) disponetevi le patate, aggiungetevi sale e pepe e rivoltatele con una forchetta per farle assaporire. Premetele con un mestolo per farle aderir bene e arrosolatele a fuoco lento, agitando ogni tanto la teglia. Si rivoltano per far fare la crosta dall'altra parte, avvertendo di aggiungere un po' di burro e d'olio se le patate fossero troppo asciutte. Potendo mettere fra le patate alcune fettine di tartufo, il piatto risulta eccellente.

PATATE CROSTATE N. 2

Si sbucciano le patate e si tagliano fette sottilissime: si dispongono a strati in una tortiera imburrata, alternando gli strati di patate con altrettanti di formaggio Gruyère, in modo che l'ultimo sia di patate. Si sala leggermente e si cuoce nel forno, oppure fra due fuochi.

CARDO COLLE UOVA

Prendete le foglie del cardo, tagliatele della lunghezza di 7 centimetri circa, lessatele e poi infarinatele e mettetele in una teglia, ben disposte, con un po' di strutto. Rosolatele da tutte le parti e conditele con sale e cannella in polvere; aggiungete un tantino d'acqua per finir di cuocerle, e al momento di servirle mettetevi delle uova frullate che lascierete ristringere un pochetto.

Potete aggiungere un po' di parmigiano grattugiato.

PATATE RIPIENE N. 1

Prendete delle patate non tanto grosse, sbucciatele e fatevi un buco, avvertendo che non passi dall'altra parte.

Mettetele da parte con un poco di sale e intanto preparate un umido di carne battuta, cipolla, carota; fate rosolare tutto nel burro o nell'olio e poi mettetevi un poco di conserva, ma fate che l'umido resti denso.

Quando lo levate dal fuoco, aggiungete un uovo e poi riempite con questo composto le patate; mettete un po' di farina e dello strutto in una teglia e ad una ad una deponetevi le patate e fatele rosolare da tutte le parti. Aggiungete conserva, finendole di cuocere adagio adagio, perchè non si rompano.

PATATE RIPIENE N. 2

Vuotate le patate con un ferrettino a punta; riempitele con un composto di carne, prosciutto e formaggio, legato con un uovo sbattuto. Chiudete il piccolo foro con farina bianca stemperata nella chiara d'uovo e cuocete le patate così preparate fra due fuochi con molto burro. Prima di servirle si coprono con una salsa a piacere.

GIARDINIERA O MACEDONIA DI LEGUMI

Lessate alcune barbabietole di un bel color rosso, alcune patate, zucchetti, fagiolini, cetrioli. Tagliate tutto a fettine, disponetele in uno stampo col condimento d'una buona insalata e fate gelare in un miscuglio frigorifero (*ghiaccio e sale*).

TARTUFI CON LE UOVA

Prendete dei bei tartufi (i neri sono i migliori) puliteli ben bene e tagliateli a fettine sottilissime con la macchinetta. Metteteli in un piatto che vada al fuoco con un po' di sale e di pepe e molto burro e fateli soffriggere finchè non l'abbiano assorbito: copriteli con sottili fette di parmigiano, lasciateli cuocere adagio, poi versatevi sopra alcune uova frullate. Serviteli nello stesso piatto, nel quale avranno preso l'apparenza di una torta.

PESCI, MOLLUSCHI E CROSTACEI

TONNO COI PISELLI

Preparate un abbondante battuto di cipolla e prezzemolo, e conditelo con olio e pancetta, tagliata a piccoli dadi. Unitevi, a freddo, i piselli e fateli cuocere a fuoco lento. Mezz' ora prima di servirli, aggiungetevi il tonno sott'olio, ben scolato, tagliato a fette, facendolo cuocere a fuoco lento.

TONNO ALLA ROMAGNOLA

Prendete gr. 800 di cipolle tagliatele a fettine sottili. Mettetele in una teglia con un poco d'olio e fatele rosolare a fuoco lentissimo avendo cura di rigirarle di tanto in tanto. Quando la cipolla avrà preso un bel colore biondo, mettetevi a poco alla volta un cucchiaio di conserva di pomodoro diluita nell'acqua, e condite con pepe e poco sale. Mezz'ora prima di portare in tavola prendete il tonno sott'olio tagliatelo a fettine e mettetelo nella teglia con la cipolla, aggiungendo se oc-

corre un poco d'acqua e lasciate finire di cuocere.

È un piatto molto appetitoso.

ANGUILLA ALLA TOSCANA

Pelate l'anguilla, praticando un'incisione intorno alla testa, e tirando giù la pelle, che vien via come un guanto (tenete fermo con un canevaccio, altrimenti l'anguilla, viscida com'è, sguscia di mano). Tagliatela a pezzi lunghi 5 o 6 cm. e lasciateli per qualche tempo in olio, pepe e sale; poi passateli nel pangrattato e metteteli in un tegame, ove abbiate soffritto dell'olio con spicchi d'aglio e foglie di salvia. Cuocete tra due fuochi.

ANGUILLA ARROSTO

Prendete un'anguilla e pelatela e tagliatela a grossi pezzi, ponetela in un piatto con sale in polvere abbondante, pepe, olio e foglie di alloro e si lascia il tutto un'ora; infilate quindi questi pezzi in un piccolo spiedo e fateli cuocere a fuoco vivo per qualche minuto, quando avranno preso colore copriteli con pane grattugiato e fate girare fino a che sarà formata una bella crosta dorata.

ANGUILLA IN UMIDO

Levate la pelle all'anguilla, e per riuscire a fare presto questo lavoro, tenetela bene fra

le mani avvolta in un panno, fatele un taglio intorno al collo e tirate via la pelle, apritela e cospargetela di sale, naturalmente dopo averla ben lavata. Mettete nell'interno alcune foglie di salvia o rosmarino, indi chiudetela bene e friggetela nell'olio fino a colore dorato (per un'anguilla di mezzo chilo non occorrono più di 50 gr. d'olio) aggiungetevi a frittura compiuta, mezzo bicchiere di vino bianco, un mestolo di acqua calda, del prezzemolo tritato, un pizzico di noce moscata e lasciate cuocere tre quarti d'ora lentamente indi servitela col sugo.

TONNO COL CAVOLO

Prendete del tonno conservato, lavatelo con acqua bollente e tritatelo sul tagliere. Incorporatelo con due uova, un po' di sale, pepe, midolla di pane inzuppata nel latte e una cucchiaiata di parmigiano. Cuocete un bel cavolo, staccatene le foglie, riempitele ad una ad una del composto di tonno, formandone tante *valigette* che legherete ben bene, passerete nell'ovo e nel pangrattato e friggerete in molto olio bollente.

ANGUILLA ALLA VENEZIANA

Preparate una salsa composta di tonno tritato, sugo di limone, un po' di olio, sale e pepe. Disponete in un tegame l'anguilla ta-

gliata a pezzi (se è grossa, pelatela in antecedenza) copritela con la salsa aggiungendo un po' di burro e cuocete a fuoco moderato.

ANGUILLA COI PISELLI

Fate un battuto piuttosto abbondante di cipolle e prezzemolo; mettetelo al fuoco con poco olio, sale, pepe, e quando la cipolla avrà preso colore, gettatevi l'anguilla. Allorchè avrà assorbito il sapore del soffritto, aggiungete pomodoro, o conserva diluita nell'acqua e fate cuocere. Levate poi delicatamente l'anguilla per cuocere i piselli nel suo intinto: rimettetevela per riscaldarla prima di portarla in tavola.

ANGUILLA ARROSTO

Tenete i pezzi di anguilla nell'olio per qualche tempo, indi infilateli nello spiedo, alternandoli con fettine di pane e foglie di lauro. Servitele con spicchi di limone.

COSTOLETTE DI TONNO FRESCO

Tagliate il tonno a fettine sottili, battetele, passatele nell'ovo e nel pan grattato, indi friggetele nell'olio.

PESCE ALLA PROVENZALE

Preparate un buon soffritto di aglio, cipolla, sedano, salvia, un'acciuga pestata, rosma-

rino, olio, pepe, sale. Disponetevi il pesce, cospargendolo di buccia di limone grattugiata e bagnandolo prima con qualche cucchiaio di aceto, poi con brodo o acqua calda; dopo mezz'ora di cottura, levate il pesce e passate la salsa per lo staccio.

PESCE COL MARSALA

Mettete in tegame il pesce con burro, olio, prezzemolo ed aglio; bagnatelo con mezzo bicchiere di Marsala e cuocetelo fra due fuochi.

BACCALÀ COL POMODORO

Rammollito in antecedenza il baccalà, mettetelo in tegame con olio, pepe, pochissimo sale, cipolla, aglio, prezzemolo, basilico ed alcuni pomodori tagliati a pezzetti, sbucciati e mondati dei semi. Deve bollire un paio d'ore.

BACCALÀ CON SALSA DI ACCIUGHE

Preparate una salsa di acciughe tritate, prezzemolo, il torlo di un ovo sodo, olio ed aceto: amalgamate bene e versatela sopra il baccalà lessato, tagliato a pezzetti e privato delle lische.

POLPETTINE DI TONNO

Incorporate nel tonno pestato un pezzo di midolla di pane bagnata in brodo o in latte; aggiungete prezzemolo tritato, un po' di for-

maggio grattugiato, sale, pepe e due uova sbattute: formate le polpettine e friggetele nell'olio bollente.

PALOMBO (PESCECANE) IN SALSA

Preparate in un largo tegame una salsa con olio abbondante, un po' di burro, tanta farina quanto basti per *legare*, prezzemolo tritato, sugo di pomodoro o conserva, sale, pepe, e volendo, l'odore dell'aglio. Tagliate il palombo a dischi, dello spessore di un centimetro, lavatelo ed asciugatelo bene, passatelo due volte nell'ovo e nel pangrattato, poi friggetelo nell'olio. Deponetelo nel tegame dov'è la salsa, che allungherete con acqua se è troppo densa e non arriva a coprire il pesce, e lasciatelo finire di cuocere adagio adagio.

FILETTI DI SOGLIOLA O DI NASELLO

Tagliate per il lungo il pesce, in modo da ottenere i filetti, che renderete sottili con la lama di un coltello; lasciateli nell'uovo per alcune ore, avendo l'avvertenza di salarli; passateli nel pangrattato e friggeteli nell'olio. Poneteli poi in un largo tegame con olio e burro: conditeli con sale pepe e prezzemolo: quando avranno soffritto un po', versatevi sopra adagio adagio un buon bicchiere di vino bianco comune, purchè non sia dolce, e lasciate cuocere per alcuni minuti.

TRIGLIE COL POMODORO

Mettete al fuoco un largo tegame con una buona quantità di olio ed un battuto di aglio e prezzemolo. Dopo un po' aggiungete pomodori tagliati a pezzi o salsa, sale e pepe; in questo sugo, passato per lo staccio, cuocete le triglie e non prendetevi soggezione di portarle in tavola nello stesso tegame, giacchè nel levarle facilmente si rompono.

CACCIUCCO ALLA LIVORNESE

Mettete in un tegame olio, prezzemolo, una cipolla di media grandezza tritata fina e due spicchi d'aglio; allorchè la cipolla avrà preso colore, aggiungete abbondante pomodoro o conserva, sale e pepe, e quando è ben cotto, versatevi un bicchier d'acqua, con qualche cucchiaio di buon aceto. In questo condimento, passato per lo staccio, si mettono a cuocere pesci di varia qualità, lasciando interi i piccoli e tagliando a pezzi i più grossi: (l'aglio va levato via, prima di mettere il pesce). Alcuni usano, e non va male, aggiungere al condimento del cacciucco del peperone, oppure dello zenzero in polvere, per dargli un sapore più piccante. Il pesce si può servire a parte, versando il liquido sopra alcune fette di pane.

PESCE CON LA BALSAMELLA

È un'ottima maniera di utilizzare il pesce lesso avanzato: si taglia a pezzetti, si libera dalle lische e dalla pelle, s'involge in una balsamella (vedi *Salse*) leggermente salata e a cui si uniscono delle fettine di tartufo, o, in mancanza, dei funghi secchi ammorbiditi nell'acqua calda. Disposto il tutto in un piatto che vada al fuoco, si copre d'uno strato di pangrattato con pezzetti di burro e si mette nel forno di campagna.

PESCE A TAGLIO ALL'ARLESIANA

Tagliate a rosette un bel nasello o palombo; salatele, infarinatele, passatele nell'uovo e friggetele in padella, nell'olio bollente, coprendole poi con una salsa calda di prezzemolo, aglio e pomodoro.

SOGLIOLE COL VINO BIANCO

Preparate le sogliole, indi collocatele al forno in un piatto resistente al calore; copritele di vino bianco e lasciatele cuocere circa venti minuti. Tiratele fuori asciutte e legate il fondo con farina rosolata nel burro unendovi burro, prezzemolo e un po' d'agro di limone.

Versate la salsa sulle sogliole disposte sopra un piatto caldo.

FILETTI DI SOGLIOLE

Prendete da ogni sogliola i quattro filetti, fateli cuocere lentamente nel burro e serviteli con una salsa al vino di Madera.

TINCA IN UMIDO

Preparate le tinche, infarinatele, date loro una passatina nell'olio bollente; servitevi d'una parte di quest'olio per fare un soffritto con un po' di burro, cipolla, prezzemolo, pangrattato e uno spicchio d'aglio. Quando il soffritto ha preso colore ponetevi sopra le tinche, bagnandole con vino bianco, oppure con acqua e buccia di limone; salate il composto e cuocete adagio, fra due fuochi, badando che il pesce resti sempre inumidito dall'intinto.

TINCHE FREDDE

Dopo che le avete pulite, infarinatele, e doratele molto bene nell'olio, aggiungete un bicchiere di aceto bianco, uno di acqua, capperi, salvia, cipolle a pezzi, pepe, spezie. Fatele cuocere e toglietele asciutte. Restringete il sugo rimettendo la cipolla e versate poi sui pesci. Si mangiano freddi.

TINCHE INFARINATE

Preparate le tinche, infarinatele, date loro una passatina nell'olio bollente; servitevi d'u-

na parte di quest'olio per fare un soffritto con un po' di burro, cipolle, prezzemolo, pangrattato e uno spicchio d'aglio, se vi piace. Quando il soffritto ha preso colore ponetevi sopra le tinche, bagnandole con vino bianco, oppure con acqua e buccia di limone; salate il composto e cuocete adagio, badando che il pesce resti sempre inumidito dall'intingolo.

BISTECCHINE DI SALMONE

Tagliate il salmone crudo a fettine sottili, e marinatele per due ore in olio, aceto, sale, pepe, prezzemolo tritato. Cuocetele in graticola, non più di sette minuti per parte.

Servitele con salsa bianca.

PESCIOLINI MARINATI

Friggete dei pesciolini (di mare o d'acqua dolce); metteteli in un vaso di vetro e versatevi sopra dell'aceto con qualche grano di pepe e qualche filo di cipolla. Lasciateveli alcuni giorni prima di servirvene come antipasto.

TOTANO IN UMIDO

Il totano o calamaro, se è un po' grande, deve essere prima lessato: preparate intanto un soffritto d'olio e burro, con cipolla e prezzemolo; fatevi cuocere per un'ora i totani, versandovi qualche goccia d'acqua: poi mettete della buona salsa di pomodori, con un

po' di buccia di limone e uno spicchio d'aglio che leverete a cottura finita, e fate bollire un'altra ora, sempre inumidendo con acqua.

Nello stesso modo si cucinano le seppie.

CALAMARETTI FRITTI

Per preparare i calamaretti è necessario levar loro la *penna*, cioè il rudimento di conchiglia che hanno all'interno, e le vescichette dell'inchiostro: inoltre bisogna togliere gli occhi perchè non schizzino durante la frittura.

Quando sono ben sgocciolati si passano nella farina, si friggono e si servono con spicchi di limone: alcuni li passano anche nell'ovo sbattuto.

CALAMARETTI COI PISELLI

Preparate i calamaretti — o le seppie — come nella ricetta precedente; metteteli in un buon soffritto di cipolla, aglio, prezzemolo ed olio fino; sale e pepe. Quando sono quasi cotti, aggiungete i piselli sgranati e tenuti in molle nell'acqua fresca. Si può rendere il piatto più saporito con sugo di pomodoro o conserva. Al pepe si può sostituire la polvere di peperoni (*cornetti di diavolo*).

PESCE PERSICO ALLA CASALINGA

Prendete dei pesci persici di circa 150 gr. l'uno, calcolatene circa 1 per persona. Fateli cuocere in acqua salata acidulata col li-

mone. Appena cotti toglieteli dalla pesciera e grattate ai due lati la pelle del pesce. Poi rimetteteli nell'acqua in cui sono stati cotti per averli ben puliti. Sgocciolati che siano, li metterete sul piatto di servizio. Si condiscono con balsamella non troppo densa rifinita con qualche pezzetto di burro e su ogni pesce potrete mettere un trito di uova sode e prezzemolo.

FRITTO DI GAMBERI

Siano di acqua dolce, siano di mare, i gamberetti debbono essere cotti *vivi*, giacchè il gambero morto è dannoso alla salute di chi lo ingerisce. Per evitare ai poveri animalucci lunghe sofferenze, se si lessano, è meglio metterli addirittura nell'acqua bollente, e se si friggono in olio (o burro), sia pure ad alto grado di calore. Si fanno *saltare* nella padella, si condiscono con sale, pepe e noce moscata, e si lasciano raffreddare prima di portarli in tavola.

ASTACO AROMATICO

Preparate, mescolando, a parti uguali, acqua, aceto e vino bianco, oppure acqua e vino, o prendete dell'acqua leggermente acidulata: aggiungetevi sale, pepe, aglio, cipolla, foglie d'alloro, prezzemolo, sedano, carota, timo, basilico, maggiorana, salvia, rosmarino,

chiodi di garofano e mezzo limone. Mettete un astaco *vivo* a bollire per pochi minuti in questo miscuglio, poi tagliatelo a pezzi e disponetelo in una *saltiera* friggendolo con olio e burro a parti uguali: indi aggiungete un bicchierino di cognac, al quale darete fuoco.

Fate poi cuocere l'astaco per un quarto d'ora bagnandolo con un bicchiere di vino bianco e aggiungendovi una cipollina tagliata in croce, mezzo spicchio d'aglio, prezzemolo, lauro, alcune erbe odorose sale e pepe. Levate i pezzi dell'astaco, disponeteli in un piatto caldo; passate l'intinto, condensatelo, unitevi un pezzo di burro e della salsa di pomodoro e versatelo sull'astaco insieme con prezzemolo tritato.

CANNOCCHIE IN UMIDO

Questo modesto crostaceo riesce eccellente tanto ai ferri, quanto in umido: si può riempirlo con un battuto di midolla di pane inzuppata nell'olio, prezzemolo, aglio, sale e pepe. Prima di cuocere le cannocchie è necessario togliere loro le pinne e le zampe. Il tubo rossiccio che hanno lungo il dorso è il ricettacolo delle uova; è pieno dal febbraio all'aprile e rende il crostaceo più gustoso.

ARAGOSTA IN SALSA PICCANTE

Prendete una bella aragosta viva e immergetela nell'acqua bollente, tuffando per pri-

ma la testa: levatela subito, spaccatela per il lungo e mettetela, col taglio in giù, in una saltiera dove siano olio e burro già caldi. Voltatela, togliete il budello e quella parte dello stomaco che può contenere qualche pietruzza, mettete sale e pepe e finite di cuocere al forno. Preparate una salsa piccante con peperoni sott'aceto pestati con prezzemolo e maggiorana, olio, pepe, sale, senapa francese: spalmate con questa salsa le due mezze aragoste, dopo averle spolverizzate col pan grattato e unte coll'olio, indi rimettetele al forno fino a perfetta cottura.

ARSELLE ALLA GENOVESE

Lavate ben bene le arselle e mettetele in un tegame dove abbiate già preparato un buon soffritto d'olio, cipolla tritata con prezzemolo e una presa di pepe. Aggiungentevi, volendo, sugo di pomodoro o conserva; lasciatele aprire, e versate poi il tutto su fette di pane. — Se invece di arselle avete telline, lavatele molto bene, affinchè perdano la sabbia.

ARSELLE CON LA SALSA

Operate come nella ricetta precedente: quando le arselle (o le telline) sono aperte, versatevi sopra una salsa fatta di torli d'ovo incorporati con farina ed agro di limone.

RANE ALLA NOVARESE

La rana non è un pesce, ma serve ugualmente pei giorni di magro. Fate marinare le rane in acqua e aceto, a cui aggiungerete prezzemolo, cipolline, spicchi d'aglio, chiodi di garofano, qualche foglia di lauro e di basilico. Dopo un'ora levate le rane, asciugatele, passatele nella farina e friggetele.

RANE COL BURRO

Lavate ed asciugate ben bene due o tre dozzine di rane: staccatene la parte posteriore e serbate il resto per fare un brodo di magro. Incrociate le coscie, fatele rosolare per dieci minuti in padella nel burro bollente, indi spolverizzatele con sale, pepe e prezzemolo tritato.

RANE IN UMIDO

Lavate bene le rane, preparatele con le gambe incrociate sul dorso, marinatele, salatele, fatele rosolare nel burro, bagnatele con due cucchiai di brodo di rane, piuttosto denso, indi con due cucchiai di Marsala. Preparate un battutino di erba cipollina; unitevi una presa di cannella, mettetevi le rane e tiratele a cottura lentamente. Al Marsala si può sostituire conserva di pomodoro. Servite con spicchi di limone.

RANE ALLA TOSCANA

Lavate ed asciugate le rane, infarinatele ben bene, indi mettetele in un tegame dove stia friggendo dell'olio fino: condite con sale e pepe, agitate di continuo. Sulle rane ben rosolate versate una salsa di uova frullate, agro di limone, sale e pepe.

FILETTI DI BACCALÀ

Pulite il baccalà, toglietegli le spine e ritagliatelo in tanti filetti larghi due dita e lunghi circa 8 centimetri. Asciugateli, metteteli in una pastella d'acqua e farina e passateli in padella a friggere in abbondante olio. Quando avranno preso un bel color d'oro toglieteli dal fuoco poneteli nel vassoio e serviteli.

BRANZINO ALLA SALSA D'UOVO

Mettete a cuocere il branzino nella sua apposita terrina con acqua, un cucchiaio d'olio, una fettina di buccia di limone, un po' di salvia, un pizzico di sale, pepe e spezie. Dopo circa 20 minuti di cottura, toglietelo dalla terrina e asciutto disponetelo nel piatto di portata. Cospargerete poi il tutto con majonese guarnendo il piatto con cetrioli, olive a piacere.

DOLCI E CONSERVE

SFORMATO DI CIOCCOLATA

Prendete 3/5 di litro di latte, 30 grammi di cioccolata in polvere, due cucchiai di zucchero, quattro di farina, un bicchierino di alkermes, mescolate ben bene, cuocete rimestando come una crema e quando è tolto dal fuoco, aggiungete due albumi d'uovo montati *a neve*. Ungete di alkermes uno stampo liscio, lasciandone un pochino in fondo; versatevi la crema e al momento di servirla mettetela in acqua molto fredda, o meglio in ghiaccio.

SFORMATO DI LATTE

Battete ben bene quattro uova, più una chiara e tre cucchiai di zucchero, indi aggiungete 4/5 di litro di latte e la buccia di un limone ben grattugiata. Preparate in fondo a uno stampo liscio un economicissimo *caramel* fatto con un cucchiaino di zucchero e un cucchiaino d'acqua; versatevi la crema e cuocete a bagnomaria, con un pochino di fuoco sul coperchio. Provatene la cottura con uno stecchino, e tenetelo nell'acqua fredda o nel ghiaccio.

SFORMATO DI CAFFÈ E PANNA

Unite due buone tazze di caffè con due di panna, quattro cucchiai abbondanti di zucchero, tre bicchierini di vecchio rhum e sei torli d'uovo. Amalgamate bene il tutto, versatelo in uno stampo e fatelo cuocere lentamente, per tre quarti d'ora, a bagnomaria. Al momento di portarlo in tavola cospargetelo con un altro po' di rhum e accendetelo.

SOUFFLÈ DI CASTAGNE

Prendete circa 300 gr. di marroni bellissimi, fateli bollire per qualche minuto, tanto da poter togliere loro la buccia e la pellicola: finite di cuocerli in ½ litro di latte, passateli per lo staccio, aggiungete 100 gr. abbondanti di zucchero, cinque torli d'uovo sbattuti, gli albumi montati *a neve*, due cucchiai di cognac o di rosolio e l'odore della vainiglia. Fate cuocere in un piatto che vada al fuoco, ungendolo bene di burro. Spolverizzate con zucchero a velo.

ZABAIONE COL MARSALA

Prendete una di quelle casseruole di alluminio di forma quasi cilindrica, destinate appunto allo zabaione; frullatevi dentro due rossi d'uovo, due cucchiai di zucchero e un bel bicchierino di marsala. Amalgamate bene il tutto, mettete a fuoco moderato, girando con-

tinuamente il mestolo, sempre dalla stessa parte: appena *monta*, levatelo rapidamente dal fuoco, versatelo nelle tazzine e servitelo caldo.

PASTICCIO DI FRUTTA

Vestite uno stampo con fette di pasta da focaccia o da sfogliata: fate saltare nel burro alcune mele e pere tagliate a dischi; aggiungetevi prugne, ciliege o albicocche, secondo la stagione, e con questo composto riempite lo stampo: coprite con un altro pezzo di pasta e dorate con torlo d'uovo: fate cuocere al forno. Se lo stampo ha il pozzetto, quando versate il pasticcio sul piatto riempitelo con sciroppo.

MARRONE GIGANTE

Fate cuocere nell'acqua dei bei marroni; pelateli, schiacciateli, indi rimettete questa purea al fuoco con latte, zucchero, burro in proporzione, e il succo di un limone. Fate fondere in un altro recipiente 200 gr. di cioccolata in un po' d'acqua, in modo da formare una ghiaccia da ricoprire la purea, alla quale si darà la forma di un grosso marrone.

DOLCE DI RISO CON LO ZIBIBBO

Prendete 150 gr. di riso ed altrettanto di zucchero, tre uova e cinquanta o sessanta chicchi di zibibbo o di uva malaga. Cuocete il riso nel latte e in un altro po' di latte fate gon-

fiare lo zibibbo; unitelo al riso, incorporatevi tre torli d'ovo sbattuti, le chiare montate *a neve* e lo zucchero: rovesciate il composto in uno stampo rivestito di zucchero caramellato e fate cuocere a bagnomaria per tre quarti d'ora.

COPPA ALBA

Per ogni 100 gr. di cioccolata in blocco occorrono 3 uova. Si prende la cioccolata e si sminuzza, si mette in un recipiente con un cucchiaino o due di latte e si fa sciogliere a bagnomaria. Quando la cioccolata è sciolta si toglie dal fuoco e si lascia freddare; quando è tiepida vi si aggiungono uno per volta i rossi. Montate *a neve* ferma le chiare e unitele al composto amalgamando bene; poi si versa in coppe o in tazze da tè avendo cura di tenerle al freddo qualche tempo prima di servirle. Se volete perfezionarle, decoratele con un cordone di panna montata e ciliegine candite.

MELE RIPIENE

Prendete alcune belle mele sane e mature sbucciatele, vuotatele con un coltello a punta e riempite il foro con amaretti pestati e una pallottolina di burro ben fresco. Coprite le mele con zucchero in polvere, disponetele in una teglia unta di burro, aggiungete alcune cucchiaiate d'acqua e cuocete a fuoco lento e sempre uguale. Prima di servirle, spolveriz-

zatele con altro zucchero e versate sopra ogni mela un cucchiaino di alkermes o di cognac.

COMPOSTA DI MARRONI

Togliete la prima scorza a dei grossi marroni e fateli cuocere in molt'acqua. Levate loro con garbo la seconda buccia e disponeteli in una casseruola, in modo che restino interi: bagnateli con un po' d'acqua e spremetevi il sugo di un limone. Cospargeteli di zucchero e fateli cuocere a fuoco dolce, finchè non si siano ben ristretti; poi metteteli in una compostiera, versandovi sopra del rhum.

DOLCE ECONOMICO

Gr. 50 di cioccolata in polvere, gr. 50 di mandorle dolci, gr. 50 di burro, mezzo litro di latte, 3 cucchiai di farina e 3 di zucchero e un bicchierino di liquore a piacere. Fate una crema con i suddetti ingredienti e versatela in uno stampo foderato di zucchero bruciato. Mettetelo al forno, saggiate la cottura infilando nel dolce uno stecchino. A cottura avvenuta toglietelo dal fuoco e lasciatelo freddare. Se volete renderlo di più bell'effetto guarnitelo con panna montata.

LE CIARLINE

A Bologna le chiamano *sfrappole*, a Mantova *lattughe*, in Toscana.... *cenci!* È un

dolce semplice e familiare, che quasi dovunque si usa per Carnevale. Per 600 gr. di farina occorrono 30 grammi di burro, 50 di zucchero finissimo, un uovo intero, due rossi ed un cucchiaino di liquore a scelta (per lo più si prende l'anisetta). Si rende morbida la pasta con un cucchiaino d'olio di oliva o con un po' di latte; si lavora molto e si tira finissima; poi si divide con la *rotella* in tanti quadrati, in cui si fanno due o tre tagli, oppure in tanti nastri che si annodano bizzarramente. Se si fanno i quadrati, si gettano nello strutto bollente mediante un ferro da calze, per intrecciarli a capriccio. Si spolverizzano con molto zucchero vainigliato e si servono fredde.

GIANDUIOTTO

Occorrono 100 gr. di farina, 100 di burro e 100 di zucchero; gr. 100 di cacao finissimo ed un litro di latte. Si rosola la farina col burro e quando ha preso il colore delle nocciole si aggiungono adagio adagio il latte, lo zucchero ed il cacao già sciolto, poi qualche bicchierino di liquore a scelta. Si ritira dal fuoco alla densità che si vuole, giacchè se è poco denso si serve come una crema, se è più denso si versa in uno stampo bagnato di liquore o di vino bianco e si lascia raffreddare; si può anche gelarlo mettendo lo stampo in una cati-

nella contenente ghiaccio pesto o *miscuglio frigorifero*.

MELE SCIROPPATE

Si prendono alcune belle mele, si tagliano a spicchi, si mondano bene e si mettono in una casseruola coperte di acqua (½ litro per cinque o sei mele) aggiungendo molto zucchero. Quando il liquido è ridotto a 1/5 ed anche meno, si versano le mele ed il loro sciroppo nella compostiera, aggiungendo zucchero vainigliato e qualche cucchiaio di rhum.

DOLCE DI MANDORLE

Fate bollire un litro di latte ricco di panna con qualche cucchiaio di zucchero e qualche pezzetto di buccia d'arancia. Levatelo dal fuoco e, quando è un po' freddato, unitevi sei rossi d'uovo ben frullati ed una proporzionata quantità di mandorle dolci, lessate e schiacciate nel mortaio. Amalgamate il tutto, versate in uno stampo e cuocete — per dieci minuti — a bagnomaria. Si serve freddo.

PERE BRUNE

Prendete delle belle pere di media grandezza e sbucciatele, lasciando loro il gambo: copritele d'acqua, aggiungete tanti cucchiai di zucchero quante sono le pere e fate cuocere in modo che si ritiri tutto il liquido. Dispo-

ste le pere già cotte in un vassoio, si fanno brune cospargendole di zucchero bruciato nel rhum.

TORTA DI RISO

Cuocete 300 gr. di riso nel latte, poi scolatelo e lasciatelo freddare: incorporatevi due torli d'uovo, un pizzico di farina bianca, due cucchiai di zucchero, una presa di sale e un po' di buccia d'arancia grattugiata. Stendete il composto in una teglia, dandogli lo spessore di due dita e cuocete fra due fuochi o nel forno di campagna: naturalmente la teglia deve esser prima unta di burro e spolverizzata di pan grattato: anche sulla torta si mette uno strato di pangrattato cosparso di pezzettini di burro. Questa torta si serve calda, cospargendola di zucchero vainigliato.

TORTA ALLA SAVOIARDA

Prendete sei uova fresche e pesatele prima di romperle; metà del loro peso è la quantità di zucchero necessaria per fare la torta: aggiungete tanta fecola di patate quant'è il peso dello zucchero. Frullate bene i rossi d'uovo con lo zucchero stesso, battete le chiare *a neve*, poi amalgamate e versatevi la fecola, badando che non si raggrumi. Mettete il miscuglio in una teglia foderata di carta e bene imburrata e cuocete in forno, a calor dolce. Si

può dare a questa torta il gusto della vainiglia o quello del limone.

ARANCE COL RHUM

Mescolate dello sciroppo di cedro con vecchio rhum ed acquavite: tagliate a fettine alcune arance e versatevi sopra codesto miscuglio, mettendole poi in ghiaccio. Si contornano con savoiardi inzuppati nello sciroppo stesso un po' allungato.

FRAGOLE CON LA PANNA

Montate ben bene mezzo litro di panna formando un bel lattemiele: incorporatevi 300 gr. di fragole precedentemente inzuccherate e aggraziate con l'odore della vainiglia: indi ponete il composto in uno stampo e tenetelo in ghiaccio per un'ora. Si serve con savoiardi.

AFRICANETTO

Sciogliete in una bella tazza di latte non spannato una tavoletta di cioccolata finissima del peso di gr. 100: unitevi un torlo d'uovo frullato e qualche goccia di rhum.

Versate il tutto in uno stampo leggermente unto di burro: cuocete per mezz'ora a bagnomaria, indi mettete in ghiaccio.

BUDINO DORATO

Schiacciate alcune patate farinose, — possibilmente gialle; — mettetele in una casseruo-

la con un bel pezzo di burro, un bicchiere di panna, qualche cucchiaiata di zucchero (secondo piace più o meno dolce) e una presa di sale: mescolate ben bene, incorporate alcuni torli d'uovo e qualche cucchiaio d'acqua di fior d'arancio e continuate a lavorare la pasta perchè il miscuglio riesca omogeneo. Imburrate uno stampo, copritene le pareti con pangrattato finissimo, versatevi il composto e mettete a cuocere a fuoco molto moderato, sotto e sopra, finchè la crosta non abbia preso un bel color d'oro. Rovesciatelo sopra un vassoio e servitelo caldo.

ZABAIONE DI LATTE

Battete molto molto tre torli d'uovo con tre bei cucchiai di zucchero, aggiungete, sempre frullando, un cucchiaio di farina e la buccia di un limone ben grattugiata, indi versate 1/5 di litro di latte e mettetene altri 2/5 in una casseruola di metallo o di ferro smaltato, evitando la terra, perchè poi la farina vi si abbrucia. Appena il latte fuma, aggiungetevi la crema e rimestate continuamente, a fuoco moderato. Al momento in cui si vede vicina l'ebollizione ritirate rapidamente dal fuoco, continuando però a rimestare, affinchè non bolla, il che rovinerebbe questo dolce delicato. Si versa in tazzine e si serve freddo.

RAVIOLINE DI MARRONI

Arrostite, tanto da levar loro la buccia, un Kg. di marroni, indi metteteli a cuocere nell'acqua leggermente salata. Scolateli e passateli per lo staccio; aggiungete due o tre cucchiai di alkermes e due di cognac, un po' di candito tagliato a piccoli dadi, 50 gr. di zucchero e mescolate ben bene. — Tirate fino allo spessore di uno scudo un foglio di pasta fatta con farina, un uovo, un po' di strutto, un po' di acqua e qualche cucchiaio di alkermes: tagliatela a dischi con un bicchiere, riempiteli col composto, chiudeteli e friggeteli nello strutto: quando le ravioline sono ancor calde, spolverizzatele con zucchero a velo.

TORTA « NIZZA »

Lavorate ben bene un impasto di 400 gr. di farina, 100 gr. di zucchero e 100 gr. burro, la corteccia di un limone ben grattugiata e due ova: unitevi pure 5 gr. di bicarbonato di soda e 15 gr. di cremor tartato. Si cuoce in forno, indi si spolverizza con zucchero a velo.

TORTA DI CASTAGNE

Si lessano 250 gr. di castagne, si sbucciano e si passano per lo staccio: vi si incorporano quattro torli d'uovo ben montati con 200 gr. di zucchero vainigliato; si aggiunge la buccia

di un limone ben grattugiata e da ultimo i quattro bianchi montati *a neve*. Si mette in uno stampo unto di burro e si cuoce in forno: prima di servirla, si può coprirla con una ghiaccia di cioccolata.

GHIACCIA DI CIOCCOLATA (*per ricoprire torte*)

Impastata la ciccolata tritata fina con un po' d'acqua in modo da formare una crema densa, la si mette al fuoco rimescolando sempre; vi si aggiungono 60 gr. di zucchero e una noce di burro: quando il composto è ben denso, si ritira dal fuoco, ma si continua a mescolare ancora un pochino.

CROSTATA

Si lavora ben bene una pasta: farina 300 gr., zucchero 150 gr., burro 150 gr. Se ne dispone uno strato in una tortiera che vada al forno, indi si mette uno strato di conserva di frutta a piacere e si copre con un altro foglio di pasta, oppure si fa sulla conserva un *reticolato* con la pasta medesima, tirata a sottili cilindri. Si cuoce in forno per circa mezz'ora.

BUCCELLATO

Formate una pasta con 500 gr. di farina, 200 gr. di zucchero, 100 gr. di burro e due uova. Aggiungete la buccia di un limone grat-

tugiata e un bicchiere di latte tiepido, a cui sia aggiunto un mezzo cucchiaio di bicarbonato di soda e un cucchiaio scarso di cremor di tartaro. La pasta deve riuscire piuttosto tenera; se ne forma una ciambella e la si mette nella tortiera unta di burro e polverizzata di farina, avendo l'avvertenza di spalmare prima la pasta con un pochino di torlo d'uovo, tenuto in disparte precedentemente. Si cuoce al forno, con calore moderato.

BUDINO GELATO

125 gr. di burro, 125 di zucchero, 1 cucchiaio di cioccolato in polvere, 180 gr. di amaretti, 3 chiare d'uovo, 125 gr. di savoiardi, rosolio quanto basta.

Lavorate bene il burro con lo zucchero e quando il composto avrà raggiunto una consistenza spumosa si aggiungono gli amaretti lievemente spolverizzati e la cioccolata continuando a lavorare finchè il tutto sarà bene amalgamato. Montate le chiare *a neve* ferma e aggiungetele al composto mescolando delicatamente.

Prendete uno stampo, bagnatelo col rosolio badando che nessuna superficie resti asciutta e foderatelo con cura con i savoiardi tagliati a metà e bagnati nel liquore. Riempite lo stampo, così preparato, col composto e copritelo con altri savoiardi inzuppati.

Mettete lo stampo in ghiaccio per 2 o 3 ore e sformatelo al momento di portarlo in tavola.

FONDANT DI CIOCCOLATA

Battete per circa venti minuti quattro uova con 140 gr. di zucchero vainigliato. Si pone il composto a un fuoco moderato, rimescolandolo fino a perfetta densità; quindi vi si aggiungono 125 gr. di cioccolata, sciolta in un pochino di latte caldo e 50 gr. di burro freschissimo tagliato a pezzetti; si ritira dal fuoco e si continua a battere lestamente finchè sia un tutto omogeneo, indi si versa in un recipiente di vetro. Questo *fondant* si conserva a lungo.

TORTA DI CIOCCOLATA

Mescolate ben bene 140 gr. di burro con 140 gr. di zucchero pestato finissimo: tritate 150 gr. di cioccolata, rammollitela al fuoco con due cucchiai d'acqua, unite il tutto ed aggiungetevi, uno per volta, tre torli d'uovo: da ultimo mettete le chiare montate *a neve* e 120 gr. di farina. Versate in uno stampo unto di burro e cuocete a bagnomaria.

BUDINO DI RICOTTA

Cuocete 100 gr. di semolino in tre bicchieri di latte; quando è raffreddato, incorporate-

vi cinque torli d'uovo sbattuti con altrettanti cucchiai di zucchero vainigliato e 500 gr. di ricotta passata per lo staccio: da ultimo aggiungete le chiare montate *a neve*. Mettete in uno stampo unto di burro e cuocete a bagnomaria.

TORTA BIANCA

Burro 100 gr., 200 gr. di zucchero in polvere, 1 bustina di vainiglia, farina bianca 50 gr., fecola di patate gr. 50, 6 chiare d'uovo e una bustina di lievito. Amalgamate i primi 5 ingredienti, aggiungete le chiare montate *a neve*, infine il lievito. Versate il composto in una tortiera imburrata e infarinata e cuocete a forno caldo per circa tre quarti d'ora.

TORTA SEMPLICE

Si mescolano per una buona mezz'ora sei torli d'uovo con altrettanti cucchiai di zucchero vainigliato: indi si aggiungono: un cucchiaio di rhum, 140 gr. di mandorle lessate, sbucciate e tritate finissime; da ultimo le sei chiare montate *a neve*. Si mette nello stampo unto di burro e si cuoce nel forno.

TORTA DI ALBUMI D'UOVO

Quando avanzano alcuni bianchi d'uovo, si può adoperarli per fare una torta, battendoli a *neve* e incorporandoli con 150 gr. di

farina, 75 gr. di zucchero ed altrettanti di burro. Si aggiungono due grammi di bicarbonato di soda e un buon pizzico di cannella, indi si dispone la pasta in una tortiera unta di burro e spolverizzata di farina: si cuoce nel forno.

POLPETTONE DOLCE DI MELE

S'intridono 250 gr. di farina con uno po' di latte tiepido, una noce di burro e una presa di sale, facendo una pasta piuttosto soda, che si lascia riposare per qualche ora. Si tira poi a sfoglia piuttosto sottile, e vi si stendono sopra alcuni etti di mele dolci e tenere, sbucciate e tagliate a fettine finissime; vi si spargono sopra pinòli, uva passa, la raschiatura di limone, e un po' di cannella in polvere e due cucchiai colmi di zucchero. Si versa su questo composto un etto di burro liquefatto, tenendone un pochino in disparte per ungere il polpettone, che si fa avvolgendo la pasta su se stessa: lo si pone in una teglia unta di burro, si cuoce nel forno, e, quando è ancora caldo, si spolverizza con zucchero vainigliato.

DOLCE DI TORLI D'UOVO

Si cuociono sei ova sode, ben dure; s'incorporano i torli con un 100 gr. di burro, uno di zucchero e mezzo bicchiere di rosolio di vainiglia, lavorando però molto bene il

composto prima di aggiungere il rosolio. Si fodera uno *stampo* con alcuni di quei biscotti chiamati *cantucci*, inzuppati nel latte, a cui sia aggiunto del rosolio e un po' di cognac, vi si versa il composto e si tiene in ghiaccio per quattro o cinque ore.

SPUMA D'UOVO

Si montano ben bene sei torli d'uovo con sei cucchiai di zucchero (tre di comune e tre di vanigliato). Si aggiunge mezzo bicchiere d'acqua e si mette al fuoco finchè alza; si toglie subito, vi si uniscono le chiare montate *a neve* e un pochino di colla di pesce *chiarificata*. Si versa il dolce in uno stampo bagnato di rosolio e si mette in ghiaccio.

Per chiarificare la colla, si mette in un pentolino con acqua, un cucchiaino di zucchero, un po' di agro di limone e si scalda appena.

DOLCE DI PANNA

Si fa una crema con sei torli d'uovo, altrettanti cucchiai di zucchero e mezzo bicchiere d'acqua: quando è quasi raffreddata, si monta ben bene con la *frusta* e vi si aggiunge una ugual quantità di lattemiele ben montato, dando il sapore della vainiglia o del limone. Si tira a giusta densità con un po' di colla di pesce chiarificata e vi si mette un bicchierino

di alkermes con qualche goccia di cognac. Si bagna lo stampo con rosolio e si tiene il dolce in ghiaccio fino al momento di servirlo.

DOLCE MONTANARO

Si lessano dei marroni, si sbucciano e si passano per lo staccio; aggiungendo un po' di burro, di latte e di zucchero si fa una purea, a cui si dà l'odore della vainiglia. Si fa sciogliere dello zucchero per ungerne uno stampo, in cui si mette la purea, lasciando un vano nel mezzo che si riempie di lattemiele, dandogli consistenza con pochissima colla di pesce: poi si fa gelare per alcune ore.

MARRONI CANDITI

Si bollono i marroni fino a mezza cottura, facendo un piccolo taglio nella buccia per toglierla più facilmente. Si scioglie in un tegame dello zucchero comune a cui se ne unisce un pochino di vainigliato, e quando comincia a far le bolle, vi si mette un po' d'acqua: poi vi si depongono i marroni, lasciandoli cuocere ben bene. Levati dal fuoco si mettono in un piatto, discosti uno dall'altro, e con un cucchiaio si cospargono dello zucchero sciolto, rimasto nel tegame. Quando sono freddi, si spolverizzano con zucchero a velo.

PESCHE COL LIMONE

Fate bollire le pesche circa dieci minuti, tanto da poterle sbucciare mentre sono calde. Dividetele per metà, levate il nocciolo e disponetele sopra un largo piatto, cospargendole di abbondante sugo di limone, zucchero, amaretto pestato e, volendo, un pochino di cannella: alcuni mettono in mezzo ad ogni pesca metà della sua mandorla levata dal guscio e pelata, ma in generale se ne trova il gusto troppo forte; meglio unire al sugo di limone un bicchierino di rosolio.

Il piatto deve essere preparato alcune ore prima di servirlo, perchè le pesche s'imbevano bene.

PESCHE RIPIENE

Operate come nella ricetta precedente per sbucciare le pesche, dividetele per metà, e togliete con un cucchiaio circa un centimetro di polpa intorno al nocciolo. Mettete questa polpa in una casseruola con alcuni cucchiai di zucchero e buccia di limone tritata: lasciate condensare, poi incorporatevi mandorle pestate, un amaretto o due, un pezzetto di cioccolata ridotta in polvere, e legate il tutto con torlo d'uovo. Riempite con questo composto le pesche, spolverizzatele di zucchero, mettetele al forno in un tegame unto di burro, oppure cuocetele fra due fuochi.

TORTA FLORIDA

Si frullano per una mezz'ora cinque torli d'uovo con 175 gr. di zucchero, aggiungendovi il sugo di un mezzo limone, e la buccia grattugiata pure di mezzo limone.

S'incorporano con 100 gr. di fecola di patate e con le cinque chiare montate *a neve*: e da ultimo si aggiunge una presa di bicarbonato di soda e un bicchierino di cognac. Si mette in una tortiera unta di burro e si cuoce nel forno.

MERINGHE

Si battono *a neve* alcuni bianchi d'uovo freschi, cominciando lentamente e accelerando più che si può. Vi si aggiunge zucchero vainigliato in modo da rendere il composto dolce, ma non troppo.

Si prepara con la carta così detta *reale* (comunissima e di poco prezzo) un imbuto e si fa cadere il composto, stendendolo a pezzetti di forma bizzarra sopra una lastra coperta di carta bianca, che poi si mette nel forno poco caldo.

DOLCE ECONOMICO DI PESCHE

Si passano per lo staccio 10 pesche; si aggiungono 5 torli d'uovo battuti con 100 gr. di zucchero e un poco di rosolio di vainiglia. Si

versa il tutto in un stampo e si mette in ghiaccio.

FONDANT DI CASTAGNE

Si lessano delle castagne, si sbucciano e si rimettono al fuoco, coperte d'acqua.

Quando cominciano a disfarsi, si levano, si passano per lo staccio e si tornano a mettere al fuoco con l'acqua che aveva servito alla seconda bollitura e circa metà del loro peso di zucchero, e si fa bollire fino a densità.

KRAPFEN

Prendete un mezzo Kg. di farina, dividetela in quattro parti e incorporatene ¼ con 25 gr. di lievito di birra e un po' di acqua tiepida: fatene un panetto e lasciate che cresca fino a raddoppiare il suo volume.

Impastate la rimanente farina con 100 gr. di burro, 50 gr. di zucchero, 5 gr. di sale, due uova intere e due torli, più l'aroma del limone, aggiungendo a poco a poco un bicchiere di latte. Mescolatevi l'altra parte già lievitata, coprite il tutto e tenetelo in luogo tiepido perchè possa ancora lievitare; indi spianatela ben bene col matterello, fino allo spessore di mezzo centimetro. Ponete sopra una metà della pasta tanti mucchiettini di marmellata, non più grossi di una ciliegia, lontani uno dall'altro circa cinque centimetri, indi

copriteli a uno a uno con altrettanti dischi tagliati nell'altra metà della pasta. Tagliate a dischi anche la pasta sottostante alla marmellata, fate aderire il disco superiore all'inferiore, poi disponete i *krapfen* sopra la metà di una salvietta infarinata, e copriteli con l'altra metà; quando, stando in luogo tiepido, saranno ben gonfiati, friggeteli nello strutto finissimo, e spolverizzateli abbondantemente di zucchero vainigliato.

CANNELLI

Preparate e lavorate a lungo una pasta fatta con 800 gr. di farina, 2 cucchiai di zucchero, un cucchiaio di strutto, due uova e un po' di vino bianco. Quando l'avrete ridotta sottile, tagliatela in tanti ovali, avvolgendo ciascuno a un pezzetto di bambù e chiudendo bene il cilindro col far aderire i lembi della pasta. Friggeteli nello strutto, poi liberateli dal bambù, riempiteli di crema, cospargeteli di zucchero e serviteli freddi.

BRIOCHES

Prendete mezzo Kg. di farina, separatene circa 125 gr. che unirete a 20 gr. di lievito di birra, formandone un panetto e mettendolo a lievitare in una casseruola dove sia un po' di acqua tiepida.

Incorporate il resto della farina con tre

uova, 25 gr. di zucchero, una presa di sale e 300 gr. di burro; aggiungete altre tre uova a breve distanza l'una dall'altra, e battete più volte la pasta sulla tavola. Quando vedete che il panetto lievitato è ben gonfio, unitelo alla pasta e lasciatela fermentare, avvertendo che, d'inverno, è necessario metterla in luogo caldo. Battete poi di nuovo la pasta, dividetela in pezzetti, riducendoli a forma di pallottola e mettendoli poi negli stampini, precedentemente unti di burro: si dà alle *brioches* il bel colore dorato pennellando la parte superiore della pasta, già collocata negli stampini, con uovo sbattuto. Si cuociono nel forno, a fuoco moderato e si spolverizzano di zucchero.

PASTA SFOGLIA

Prendete mezzo Kg. di farina e mezzo Kg. di burro; impastate 1/3 della farina con tutto il burro, e gli altri 2/3 con 10 gr. di sale e un po' d'acqua fresca, in modo da formare una pasta di media consistenza e mettetela in mezzo all'impasto di burro, in modo da formare un rettangolo, che ripiegherete su se stesso affinchè si abbiano quattro strati. Stendetela di nuovo e di nuovo ripiegatela per due o tre volte, lasciando fra una volta e l'altra il riposo di un quarto d'ora: cuocete in forno a calore medio.

SAVARIN E BABÀ

La poca differenza che c'è fra queste due paste fa sì che si possano unire in una ricetta sola: prendete mezzo Kg. di farina, dividetela in quattro parti e con ¼ formate un panetto, mettendovi 20 gr. di lievito di birra e lasciatelo gonfiare tenendolo in una casseruola con un po' d'acqua. Lavorate a lungo il resto della farina con 250 gr. di burro e sei uova, aggiungendo a poco a poco un bicchiere di latte; salate convenientemente e date il sapore della scorza di limone. Dopo una buona lavorazione aggiungete il panetto lievitato, e mettete il tutto in una casseruola, lasciando che *levi* assai bene, poi accomodatelo in uno stampo cosparso di burro e di mandorle tritate, in modo da riempirlo solo per due terzi: a calor moderato fatelo alzare fino all'orlo, indi mettetelo nel forno. Quando lo ritirate, cospargetelo del liquore che preferite, da cui il vostro Savarin prenderà il nome (alla vainiglia, alla crema nocciuola, ecc.).

Il *Babà* differisce soltanto pei granelli di uva passa e pei pezzettini di candito che si mettono nel composto.

BOCCA DI DAMA

Prendete circa 350 gr. di farina ed altrettanto zucchero; mescolate 150 gr. di mandorle pestate con tre albumi d'ovo e passatele

per lo staccio; indi sbattete in una terrina 10 torli d'uovo con lo zucchero, incorporatevi gli albumi montati *a neve*, le mandorle pestate, la farina e 200 gr. di candito d'arancio. Ponete la pasta in un stampo liscio e basso ben imburrato e cuocetela a fuoco dolcissimo.

FOCACCIA DEI TRE RE MAGI

Si chiama così perchè in certi paesi si usa prepararla per l'Epifania, traendo augurio dalle *fave* di cui parleremo. Preparate una pasta piuttosto tenera con ½ Kg. di farina, 50 gr. di zucchero, una presa di sale, la scorza di un limone ben grattugiata e tanto vino annacquato quanto basti per intridere la farina: mettete in mezzo alla pasta un pezzo di burro di circa 250 gr., poi stendete e ripiegate la pasta — lasciandola volta a volta riposare — come se faceste una pastasfoglia. Riducete la pasta alla forma di un disco alto un centimetro e mezzo, cospargetela di granelli di zucchero e uva sultanina, umettandola con acqua, indi mettetela nel forno di campagna, ma prima inserite nello spessore della pasta due fave, una bianca ed una nera: chi avrà in sorte la prima, sarà proclamato *re* — o regina — della serata; chi abbia in sorte la seconda sarà sottoposto a una *penitenza* più o meno buffa, secondo l'umore della compagnia.

CROCCANTE

In certe parti d'Italia si chiama *mandorlato*. Sciogliete in una casseruola mezzo Kg. di zucchero col sugo di un limone (alcuni mettono invece una presina di cremor di tartaro) e movetelo finchè non sia liquefatto ed abbia preso un bel color biondo. Mescolatevi mezzo chilo di mandorle — o di nocciole — ben tritate, indi versate il composto sopra una tavola di marmo o sopra un largo piatto leggermente unto: lavoratelo a piacere, dandogli, mediante stampini di cartone, graziose forme di vasi, di trionfi, di pagode. I pezzi si uniscono mediante zucchero caramellato e si guarniscono con confettini argentati e ornamenti di zucchero candidissimo, giacchè si tratta, più che altro, di un dolce da far figura.

Non avendo *modelli*, si può dividere la pasta del croccante in tanti panierini, che si fanno benissimo senza stampo e si riempiono di frutti candidi. Il croccante si può fare anche usando le noci e i pistacchi secchi.

PASTA FROLLA

Questa pasta, tanto necessaria per fare torte e pasticcini, è di semplice preparazione. Prendete 400 gr. di farina, impastatela con 300 gr. di burro, circa 150 gr. di zucchero, cinque torli d'uovo e buccia di limone grat-

tugiata: strisciate l'impasto sulla tavola, lavoratelo dolcemente col palmo della mano, poi riponetela in luogo fresco, avvertendo che è necessario prepararla due ore prima di servirsene.

Per farla alla *napoletana*, aggiungete 400 gr. di mandorle pestate finissime.

DOLCE CANDITO

Lavorate ben bene mezzo Kg. di burro, indi aggiungetevi altrettanto zucchero, 300 gr. di candito di cedro e di arancia, un uovo, un cucchiaio di farina ed una presa di sale. Agitate ben bene con la *frusta* da lattemiele, e andate via via aggiungendo altre uova (dieci in tutto) e mezzo Kg. di farina: da ultimo mettete 100 gr. di uva sultanina e un po' di buccia di limone grattugiata, mescolando col cucchiaio. Potete mettere tutto il composto in un grande stampo, oppure — ed è meglio — dividerlo in più stampi: questi debbono essere foderati di carta bianca, con ritagli a frangia all'orlo; si pongono sopra una teglia e si cuociono in forno, a calore moderato.

TORRONE

Questo dolce, di specialità cremonese, può essere fatto facilmente anche in famiglia, ma richiede una certa cura. Fate bollire a bagno-

maria mezzo Kg. di miele puro mescolatevi cinque albumi d'uovo e mezzo Kg. di zucchero già caramellato. Quando il miscuglio è omogeneo, ritirate il recipiente dal fuoco ed aggiungetevi un Kg. e mezzo fra mandorle e nocciole secche, tagliuzzate, o quasi intere, a volontà, tenute ben calde accanto al fuoco o sulla stufa. Rovesciate questo composto in uno stampo di forma quadrangolare, rivestito precedentemente con ostie, e con altre ostie coprite pure la superficie del torrone che rimane libera, sottoponendola ad un peso che la comprima, in modo che il dolce resti compatto. Se volete tagliarlo a pezzetti per metterlo nelle tradizionali scatoline, fatelo quando il torrone è appena raffreddato e non è ancora durissimo. In generale si fa bollire nello zucchero un cannellino di vainiglia che poi si ritira; ma si può anche dare altro aroma: così pure si possono mescolare alle mandorle frutti canditi tagliati a pezzettini.

PASTA MARGHERITA

Montate dieci torli d'uovo con 400 grammi di zucchero a velo, e scaldate a bagnomaria dopo aver dato l'aroma della vainiglia. Ritirate il composto, aggiungetevi gli albumi montati *a neve*, 300 gr. di fecola e 150 grammi di burro sciolto e depurato, indi versatelo in uno

stampo imburrato ed infarinato, oppure in una scatola quadrangolare di carta bianca, resistente, e bene unta. Cuocete a calore dolcissimo.

PAN DI CAMPAGNA

Battete ben bene sei rossi d'uovo con 250 grammi di zucchero, e aggiungete — uno alla volta — altre tre uova; quando vedete il composto morbido e spumoso, unitevi 200 gr. di cioccolata in polvere, gli albumi *a neve* e 250 grammi di farina, tutto un po' per volta. Cuocete in uno stampo rotondo, liscio, non molto alto, in modo che il dolce possa prendere la forma di un pane: è eccellente per il thè.

TORTA DI TRENTO

Fate una pasta con 250 grammi di farina, 140 di burro, 50 di zucchero e due torli d'uovo, un presina di sale e una di cannella. Preparate intanto un ripieno formato con 140 gr. di zucchero, 70 di mandorle pestate e 70 di noci pure pestate, e coi due albumi montati *a neve*, dividete in due la pasta, mettete fra le due parti — tirate a giusta grossezza — il composto, e fatela mettere nel forno quando voltano il pane, lasciandovela per tre quarti d'ora. Uscita dal forno spolverizzatela di zucchero a velo.

* * *

BISCOTTINI COL MIELE

Lavorate con 400 grammi di miele finissimo dieci torli d'uovo e date l'aroma della vainiglia o dell'arancia: unitevi gli albumi *a neve*, 400 gr. di farina e 200 di burro sciolto e depurato. Tagliate in rettangoletti e cuocete in teglia bassa, bene imburrata e infarinata.

BISCOTTINI DORATI

Per due etti e mezzo di farina gialla se ne mette tanta di bianca quanta può stare in un pugno: si aggiungono 15 gr. di burro, 140 di zucchero, la buccia di un limone grattugiata e un pizzico di sale. Si lavora bene la pasta, si tagliano i biscottini rotondi o a *cuore* e si mettono in forno a calore moderato.

BISCOTTINI GEMELLI

Si prendono 160 gr. di burro, altrettanta farina, 100 gr. di zucchero e 80 gr. di mandorle pestate.

S'incorpora il tutto, aggiungendo la buccia grattugiata di mezzo limone; si tira la pasta alla grossezza di mezzo centimetro, si tagliano i biscottini a forma circolare e si mettono in forno. Cotti che siano, si uniscono a due a due con marmellata di frutta o con *fondant* di cioccolata.

BISCOTTI « CELESTINA »

300 gr. di farina, 300 gr. di zucchero, 100 gr. di burro, 150 gr. di mandorle sbucciate e ben tritate, il sugo di un limone, una presa di cannella, l'odore dell'essenza di rose.

Si fa la pasta, tirandola allo spessore di mezzo cm. indi si tagliano i biscotti a piacere, si passano nel torlo d'uovo e si cuociono nel forno ben caldo.

BISCOTTINI « LYA »

Prendete 400 gr. di farina, 150 di zucchero, 50 di burro ed un bicchiere di latte. Incorporato il tutto, aggiungetevi un cucchiaino da caffè di bicarbonato di ammoniaca: tagliate la pasta — tirata a giusta grossezza — in piccole forme bizzarre e cuocete nel forno.

AMARETTI

Pestate 400 grammi di mandorle unendovi alcuni albumi d'uovo in modo da formare un composto piuttosto molle; passatelo per lo staccio, incorporatevi mezzo Kg. di zucchero, poi unitevi tre grammi di bicarbonato di ammoniaca in polvere. Fatene delle pallottole, date loro una schiacciatina, metettele su carta resistente, sottoponendo a ciascuna un'ostia, indi cuocetele nel forno a mite calore. In mezzo alle mandorle debbono esservene delle amare.

CIALDE

Per 200 gr. di zucchero occorrono circa 250 gr. di bianco d'uovo e 300 di mandorle tritate non molto fini e tostate nel forno: mescolate lo zucchero e i bianchi d'uovo, legandoli con un cucchiaio di farina e dando l'aroma del fior d'arancio, poi mettete le mandorle e disponete la pasta nella teglia infarinata ed imburrata in forma di mucchietti che spianerete col mestolo riducendoli a tanti dischi sottili. Cuocete al forno, con moderato calore.

CIALDONI

Il composto è presso a poco come il precedente, ma è necessario abbondare nella farina: inoltre al sapore di fior d'arancio si sostituisca la buccia di limone grattugiata e si sala leggermente il composto. Questo si mette al forno in una teglia coprendone tutto il fondo: a metà cottura si riprende, si taglia in quadrati e si fa cuocere di nuovo: dopo un altro po' di cottura si arrotola ogni pezzetto su se stesso in modo da farne un cornetto. Sono i cialdoni usuali, che si servono con la panna montata o col gelato.

BRIGIDINI

Impastate 250 gr. di farina con 100 di burro, 50 di zucchero 3 grammi di bicarbonato di ammoniaca, due uova, quattro cuc-

chiai di latte e l'aroma della vainiglia o del limone. Dividete il composto in tante pallottole, spianatele in altrettanti dischi e cuocete sul ferro da cialda, dopo aver fatto sulla loro superficie qualche impressione a piacere.

CAVALLUCCI

È una squisita specialità di Siena, di preparazione non difficile: sciogliete 300 grammi di zucchero biondo in un bicchier d'acqua e mettetelo al fuoco cuocendolo *a perla*: ritirate il recipiente e versatevi 300 gr. di farina, 100 di noci sbucciate e tagliate a pezzi, 50 di scorza d'arancia candita, ben tritata, 15 gr. di anici e 5 di spezie e cannella. Stendete il composto sulla spianatoia infarinata, tirandolo dello spessore di un centimetro: tagliatelo a rombi, poi cuoceteli al forno in una teglia unta e infarinata, lasciandoveli per tre quarti d'ora circa.

RICCIARELLI

Anche questa è una specialità senese: mettete a bollire 750 grammi di farina di mandorle, agitandola di continuo; unitevi, sempre mescolando, 500 grammi di zucchero *a perla* e quattro chiare d'uovo: quando il composto è morbido e pastoso, deponetelo a mucchietti sopra altrettante ostie, con le quali avrete ricoperto il fondo di una teglia, spolverizzateli con zucchero a velo prima e dopo la cottura.

Ai ricciarelli si può dare il profumo del limone o quello della vainiglia.

GIALLETTINI

Impastate 2/3 di farina gialla e 1/3 di farina bianca con acqua calda, leggermente salata, e fate in modo che la pasta riesca piuttosto dura: incorporatevi uva secca, pinoli, anici, qualche pezzettino di candito e preparate tanti dischi, che cuocerete in forno, sopra una teglia unta d'olio.

BUDINO DI MELE

Componete in uno stampo foderato di burro e pan grattato delle fettine di mele spargendo su ogni strato un po' di zucchero e limone grattugiato. Gli strati saranno tre o quattro. A lavoro ultimato si può coprire con chiare d'uovo montate *a neve* con zucchero.

Mettete a cuocere in forno ben caldo per 30 minuti circa.

COPPA DELIZIOSA

Disponete in fondo alla coppa 1 savoiardo imbevuto di liquore a piacere. Fate una crema pasticcera che ne metterete uno strato sopra al savoiardo, sopra alla crema mettete uno strato di fragole, poi un'altro di crema. Composta la coppa mettetela in ghiaccio. Deve diventare compatta e dura quasi come un gela-

to. Prima di servirla copritela con panna montata. Dose per otto persone: 8 savoiardi, 6 uova di crema, 100 gr. di liquore, 200 gr. di panna e 200 di fragole.

LINGUE DI GATTO

Lavorate 180 gr. di burro in modo che diventi spumoso: unitevi 250 grammi di zucchero fino, 5 albumi d'uovo (uno per volta) e 125 gr. di farina, mettendola a cucchiaiate, e l'odore della vainiglia. Riducete la pasta a un cordone dello spessore di un centimetro e dividetela in bastoncelli lunghi sei o sette cm. che comprimerete leggermente nel deporli nella teglia in cui andranno al forno. Cuocete a calore moderato e ritirateli quando cominciano a imbianchire.

* * *

COMPOSTA DI PERE

Sbucciate alcune belle pere mature, tagliatele a spicchi e mettetele per qualche momento nell'acqua acidulata con agro di limone.

Fate bollire in una casseruola del vino bianco (si può allungarlo con acqua) ben inzuccherato, e gettatevi le pere; quando, bucandole con la forchetta, si sente che sono ben cotte, si levano con la schiumarola e si dispongono in una terrina: si concentra intan-

to il liquido in cui hanno bollito, aggiungendo il sapore della vainiglia, e quando ha preso la densità dello sciroppo, si versa sulle pere cotte. Per le mele si operi in modo analogo.

COMPOSTO DI REGINE CLAUDIE

È necessario che le prugne siano di questa specie o di un'altra affine: si prepara uno sciroppo mettendo al fuoco ½ Kg. di zucchero in poco più di un bicchiere d'acqua: quando bolle, vi si gettano dentro le prugne, poi si levano e si mettono, bene coperte, in luogo fresco. Il giorno dopo si servono, unite allo sciroppo fatto restringere a parte.

Si può fare la composta anche con prugne secche: in questo caso, dopo averle tenute ad ammorbidire per levar loro il nocciolo, è necessario non passarle semplicemente nello sciroppo, ma farvele bollire una buona mezz'ora.

GELATINA DI MELE COTOGNE

Tagliate a fette alcune mele cotogne e mettetele al fuoco con un po' di sugo di limone e tanta acqua quanta basti per coprirle. Bollitele fino a che non comincino a disfarsi; allora passatele prima per lo staccio, poi per un pannolino; unite il denso liquido che ne ricaverete a un ugual peso di zucchero e fatelo bollire, schiumandolo. Dopo un quarto d'ora o poco più, versate la gelatina entro vasi di vetro (è

prudente riscaldarli prima, perchè resistano); copriteli e teneteli in luogo fresco.

Si possono adoperare, invece delle cotogne, mele comuni, purchè di ottima qualità.

GELATINA DI RIBES E DI LAMPONI

Prendete mezzo Kg. di lamponi e mezzo di ribes, il tutto ben maturo; schiacciate i frutti (togliendo al ribes i graspi) poi metteteli al fuoco fino all'ebollizione. Colate e filtrate il liquido; pesatelo, per unirvi ¾ del suo peso di zucchero, e rimettetelo sul fuoco schiumandolo accuratamente: ogni tanto versatene una goccia su un piatto; quando prende la forma di una pallina, la gelatina è fatta e non resta che metterla in vasi di vetro, riscaldati, come si è detto nella ricetta precedente.

VISCIOLATA

Così si chiama, in abbreviativo, la marmellata di visciole: prendete qualche Kg. di visciole, levate loro i gambi ed i nocciuoli, poi pesatele ed aggiungete circa altrettanto zucchero. Bollite il composto fino a densità e conservatelo in vasi di vetro.

CONSERVA DI ALBICOCCHE (*marmellata*)

Prendete alcuni Kg. di albicocche ben mature, levate loro il nocciolo e mettetele al fuoco agitandole di continuo col mestolo: dopo

una ventina di minuti ritiratele, passatele per lo staccio e pesate la poltiglia, per unirvi ¾ del suo peso di zucchero: rimettetele sul fuoco e fatele bollire fino a giusta consistenza; poi conservatele in vasi di vetro coprendoli con una carta oleata aderente al composto e con una grossa carta legata con lo spago intorno alla bocca del vaso.

CONSERVA DI ROSE

Questa la prendo dall'Artusi che è, come ognuno sa, *maestro e donno* a quanti si occupano d'arte culinaria. Sfogliate una buona quantità di rose, recidendo la parte gialliccia del petalo che aderiva al calice: pesatene 200 gr., mettetele in un catino con circa 200 gr. di zucchero, il sugo di mezzo limone e schiacciatele con le mani fino a ridurle una poltiglia. Sciogliete al fuoco altri 400 grammi di zucchero in mezzo litro abbondante d'acqua, mettetevi le rose e fate bollire finchè lo sciroppo non sia condensato: volendo dare alla conserva il colore delle rose che ne sono il componente si può, sempre secondo il consiglio dell'Artusi, aggiungere un cucchiaino di quell'innocua materia colorante in rosso che si chiama *breton*. La conserva si mantiene in vaselli, preparati come si è detto per quella di albicocche.

CONSERVA DI FICHI

Per ogni Kg. di fichi (dolci e maturi) si prendono due limoni. Tolto ai fichi il picciòlo, si rompono in pezzetti, senza sbucciarli; si tagliano i limoni a fettine circolari, e si fa bollire il tutto per qualche ora: si passa il composto per lo staccio, vi si incorpora un terzo del suo peso di zucchero, e si fa bollire ancora fino a densità. — Questa conserva non si mantiene a lungo: è eccellente per preparare crostate.

CONSERVA D'ARANCI

I. Si mette un Kg. di aranci in un recipiente coprendoli d'acqua (ciò serve a misurare l'acqua necessaria per cuocerli). Si tengono a bagno per due giorni, cambiando l'acqua sera e mattina; si gratta tutta la buccia, si taglia la polpa più minuta che si può, indi si mette il tutto nell'acqua già misurata, unendovi 300 gr. scarsi di zucchero, e si fa bollire fino a giusta densità.

II. Punzecchiate con una forchetta la buccia di alcuni aranci e di un bel limone di giardino, indi metteteli nell'acqua e regolatevi come nella ricetta precedente.

Passati due giorni, tagliate gli aranci a filetti sottili, buttando via i semi, pesateli e unitevi $^{2}/_{3}$ del peso di zucchero, e $\frac{1}{2}$ del peso d'acqua. Mettete il tutto al fuoco, rime-

stando di continuo, perchè lo zucchero non precipiti, e quando la conserva è a giusta densità, levatela prestamente, aggiungendo quattro cucchiai di rhum.

La conserva d'aranci ha ottime virtù digestive.

CONSERVA DI MORE

Per ogni Kg. di more ben mature non occorrono che 200 gr. di zucchero. Si schiacciano le more strizzandole fra le mani, poi si passano per lo staccio; si fanno bollire per un quarto d'ora circa, indi si aggiunge lo zucchero e si prosegue la bollitura fino a densità.

Questa conserva è un ottimo rimedio contro il mal di gola e la raucedine.

CONSERVA DI FRAGOLE

Si prendono tanti etti di zucchero quanti ne abbiamo di fragole e si cuociono fino a consistenza, ma non si passano per lo staccio.

CONSERVA DI LAMPONI

Ci si regola come nella ricetta precedente, ma si passano i lamponi per lo staccio.

Si può anche far sciroppare lo zucchero prima di mettervi i lamponi.

CONSERVA DI MELE COTOGNE

Prendete un Kg. di mele cotogne e 600 gr. di zucchero: sciogliete lo zucchero in un po'

d'acqua e fatelo bollire alquanto. Sbucciate le mele cotogne, tagliatele a fette sottili e mettetele al fuoco con poca acqua, rimestandole spesso: quando sentite che sono divenute tenere, versatevi lo zucchero già preparato e lasciate bollire a casseruola scoperta.

CONSERVA DI PESCHE

Prendete un Kg. di belle pesche mature, levate loro il nocciolo e mettetele al fuoco con pochissima acqua, o anche senza, cercando col mestolo di ridurle a una poltiglia. Passatele per lo staccio, aggiungetevi 700 gr. di zucchero e fate bollire fino a densità.

CONSERVE COL MIELE

È utile sapere che le conserve di frutta riescono ottime anche col miele, in proporzioni uguali (es. ½ Kg. di frutta e ½ di miele): anzi il miele ha tali virtù nutritive e curative (contro il mal di gola, la raucedine, il raffreddore di petto) che tali conserve hanno, oltre il gusto squisito, proprietà mediche non trascurabili.

MOSTARDA

Preparate il mosto di due Kg. d'uva bianca, o fatevelo dare dal cantiniere: tagliate a

fettine un Kg. di belle mele e qualche pera, facendole bollire in 250 gr. di vino bianco, in modo che lo assorbano tutto: versate su queste frutta il mosto, fatelo bollire per condensarlo, indi incorporatevi 40 gr. di senape bianca diluita in un po' di vino caldo, e dei pezzettini di cedro candito. Conservatela in vasi di vetro.

DOLCE GENTILE

Preparare innanzi tutto i seguenti ingredienti: gr. 300 di burro fresco, gr. 100 di zucchero, gr. 100 di frutta candita mista tagliata a piccoli pezzi, ¼ di litro di panna montata fresca, 4 amaretti tritati, 6 torli d'uovo e scorza di limone grattugiata e curaçao dove si bagneranno abbondantemente gli amaretti.

Far sciogliere il burro a bagnomaria, passarlo in un catino collo zucchero e la scorza di limone. Lavorare per circa 20 minuti, cioè finchè non sia montato, addizionando le uova, una alla volta. Impastare quindi tutto con la panna, gli amaretti abbondantemente bagnati nel curaçao e la frutta candita preparata come sopra. Passare tutto in un vaso di rame entro al quale vi sarà messo un rivestimento di savoiardi tagliati in due e bagnati

con curaçao. Mettete poi in ghiaccio per due ore.

Serve per 6 persone.

DOLCE SPUMA

Montare otto rossi d'uovo con una frusta, in una terrina che contenga circa 100 gr. di zucchero vainigliato e lavorarli fintantochè non siano diventati una crema spessa. Montare a parte mezzo litro di panna fresca, poi condirla con zucchero vainigliato. Fare un impasto di 300 gr. di savoiardi, 100 di amaretti, 150 di ciliege candite e tagliare il tutto a dadi. Unire quindi i diversi ingredienti in un unico corpo, metterli in un recipiente a stampo ben chiuso e lasciare sotto ghiaccio e sale per circa tre ore. Quando si è ben sicuri che il tutto sia rappreso quasi come un gelato, si può servire con pastine, o con altra pasticceria a piacere.

PASTINE ALLA CREMA

Bollire un litro d'acqua, con 120 gr. di burro e un po' di scorza di limone. Mentre bolle, aggiungervi 800 gr. di farina, lavorando col mestolo. Mettere l'impasto su una lastra di marmo, addizionandovi 10 ova intere ed un po' di farina e lavorare a mano. Stendere la pasta, inzuccherarla e farne tante formette cilindriche, della grossezza di un ovo,

passarle al forno lento e lasciarvele finchè non abbiano la parete esterna ben cotta.

Toglierle dal forno, tagliarle per metà e vuotarle di tutta la pasta interna, che verrà sostituita con crema fine.

Ricoprire con zucchero candito.

PASTINE ALLA MARMELLATA

Farina di prima qualità gr. 250, burro gr. 125, 1 rosso d'uovo, 1 presa di sale, zucchero a velo gr. 150, 2 cucchiai di latte.

Lavorate bene tutti gli ingredienti col burro crudo avendo cura di tenere a parte un cucchiaio colmo di zucchero. Spianate la sfoglia all'altezza di 2 mm. e tagliate col tagliapaste tanti piccoli dischi fino ad esaurimento della pasta usufruendo anche i ritagli. Nella metà dei dischi ottenuti praticate al centro un buco, uniteli agli altri e fateli aderire bene, poi mettete nel foro un pochino di marmellata di qualsiasi frutta a piacere. Cuocete a forno moderato. Le pastine devono rimanere bianche. Spolverizzatele ancora calde con lo zucchero a velo rimasto.

G E L A T I

Naturalmente per fare dei gelati è necessario possedere l'apposita gelatiera: bisogna pure saper dosare il miscuglio frigorifero, mettendo cinque parti di ghiaccio pestato e una di sale da cucina.

GELATO DI CREMA ALLA VAINIGLIA

Battete ben bene otto rossi d'uovo con 300 gr. di zucchero, indi aggiungetevi un cucchiaio di fecola di patate o farina di riso, per dare al composto maggior densità: versatevi adagio adagio un litro di buon latte — o meglio di panna — e date l'aroma della vainiglia. Mettete questa crema al fuoco e ritiratela quando sta per bollire, continuando a muoverla col mestolo per alcuni minuti; quando è raffreddata passatela per lo staccio, indi mettetela nella sorbettiera, riempiendone solo ¾, perchè agitandola cresce. Quando il composto è liscio e pastoso, versatelo in apposito stampo o in piccole forme, lasciandolo in gelo almeno un'ora.

GELATO DI CREMA ALLA CIOCCOLATA

Si opera come nella ricetta precedente, ma si omette l'aroma della vainiglia e si uniscono invece alla crema 250 gr. di cioccolata e 30 di cacao, sciolti in mezzo litro d'acqua.

GELATO DI CAFFÈ

Preparate una crema come si è già detto, ma senza aroma alcuno, e prima di gelarla unitevi un tazza di caffè fortissimo.

GELATO DI PISTACCHI

Pestate finissimi 150 gr. di pistacchi verdi, incorporateli nella solita crema prima di passarla per lo staccio, indi gelate nella sorbettiera.

GELATO DI NOCI O DI NOCCIOLE

Caramellate 200 gr. di noci o di nocciole in 100 gr. di zucchero, e quando sono raffreddate pestatele nel mortaio; indi incorporatele nella crema, prima di passarla per lo staccio e di metterla nella sorbettiera. Invece di noci o nocciole si può adoperare del croccante pestato finissimo.

GELATO DI FRAGOLE

Prendete 400 gr. di fragole e passatele per lo staccio fino, affinchè non resti nella polpa

nessun granello; preparate un litro di sciroppo, sciogliendo a freddo nell'acqua circa 300 gr. di zucchero, unitevi il sugo di due limoni, la buccia grattugiata, versate il tutto sulle fragole, lasciatelo riposare qualche ora, poi passatelo di nuovo per lo staccio e lavoratelo nella gelatiera.

GELATO DI MELONE

Passate per lo staccio la polpa di un melone intero, se è piccolo, di mezzo melone se è grosso, indi operate come per il gelato di fragole.

GELATO DI LIMONE O DI ARANCIA

Allo sciroppo già indicato si aggiungano il sugo e la scorza grattugiata di sei limoni, oppure di quattro aranci e un limone. Si operi c. s.

GELATO DI RIBES, DI LAMPONE, DI ALBICOCCHE, DI PESCHE, DI BANANE

Operate come pel gelato di fragole.

GELATO D'ANANAS

È necessario pestare la polpa dell'ananas nel mortaio, indi passarla per lo staccio insieme col sugo; si aggiunge l'agro di un limone ed il profumo della vainiglia prima di unire l'ananas al solito sciroppo.

BISCUIT

Fate una miscela con quattro torli d'uovo, 50 gr. di zucchero e circa due decilitri d'acqua; date l'odore della vainiglia poi mettetela al fuoco, rimestando continuamente: quando comincia ad attaccarsi al mestolo, levatela e battetela ben bene con la *frusta.* Sciogliete due fogli di colla di pesce in poca acqua ed unitela alla vostra crema, indi versatevi, molto adagio, 150 gr. di panna montata. Mettete in apposito stampo e fate gelare per tre ore nel miscuglio frigorifero.

Per staccare il biscuit *e tutti i* pezzi duri *in genere dal loro stampo, s'immerga questo, per qualche minuto, nell'acqua fresca.*

GELATO DI AMARETTI

Pestate nel mortaio circa 100 gr. di amaretti, uniteli a sei torli d'uovo, 200 gr. di zucchero ed una presa di zucchero vainigliato; mescolate ben bene il tutto, indi versatevi adagio adagio un litro di latte. Mettete il composto al fuoco e trattatelo come una crema, indi gelatela nella sorbettiera.

GELATO ALLA MONTANARA

Lessate ¼ di Kg. di bei marroni, sbucciateli, passateli per lo staccio, incorporate in quella polpa mezzo litro di latte e 200 gr. di

zucchero, dando il profumo della vainiglia, indi fate bollire per una mezz'oretta.

Gelatelo, come al solito, nella sorbettiera.

PANNA IN GELO

Preparate una crema alla vainiglia con mezzo litro di latte, cinque torli d'ovo, 200 gr. di zucchero e l'odore della vainiglia. Quando è raffreddata, unitevi mezzo litro di panna montata, e, se volete renderla più leggera, due albumi *a neve*: versatela in uno stampo e fatela gelare.

A questa panna si possono dare gusti svariatissimi (cioccolata, caffè, limone, frutta fresca: in questo caso si calcoli circa 300 gr. di polpa passata per lo staccio per la dose di gelato indicata più sopra).

ZABAIONE GELATO

Preparate un buon zabaione al Marsala, profumato con buccia di limone o di arancio e continuate a batterlo con la *frusta* mentre è sul fuoco. Quando si è raffreddato, unitevi mezzo litro di panna montata e un bicchierino di rhum, poi versatelo nello stampo e tenetelo in gelo tre ore.

GRANITA DI CAFFÈ, D'ARANCIO, DI LIMONE, DI FRAGOLA, ECC.

La granita è un gelato molle, che deve essere meno dolcificato, e richiede una tempe-

ratura meno bassa per congelarsi: si deve perciò regolare la dose del sale (metà di quella occorrente pel gelato). Quando si fa la granita di frutta, è necessario unire a una parte di polpa passata per lo staccio, due parti di analogo sciroppo: se si adoperano aranci e limoni, si deve grattugiarne la buccia, sia per l'aroma, sia per la colorazione. In generale per un litro di acqua si mettono 500 grammi di zucchero e 400 di polpa di frutto, il tutto sciolto a freddo.

Per l'arancio e il limone si aumenti la dose nell'acqua.

GELATO DI CIOCCOLATA

Sciogliete in una casseruola sull'angolo del fornello gr. 120 di cacao con poca acqua. Aggiungete gr. 220 di zucchero, un litro d'acqua. Mettete la casseruola sul fuoco e appena il tutto sarà sciolto travasate il composto in una terrina. Lasciatelo freddare, mettetelo nella sorbettiera e fatelo gelare.

APPENDICE

RICETTE PER AMMALATI

PER CONVALESCENTI E PER PERSONE DI STOMACO DEBOLE O OBBLIGATE A DIETE SPECIALI

Benchè molte ricette di questo libro (creme, zabaioni, minestrine, pollame, ecc.) siano buone per tutti, pure vogliamo aggiungere qualche cosa di esclusivamente adatto per chi soffre o è appena uscito da grave malattia; per chi non ha lo stomaco forte, ed anche pei bambini, il cui menù, *necessariamente poco variato, dà tanto da pensare alle provvide mamme.*

CREMA DI SEMOLINO

Fate bollire un buon bicchiere di latte e versatevi pian piano cinquanta grammi di semolino; fate cuocere per 5 minuti, salate leggermente e condite con burro e parmigiano. (Questa dose basta per una persona).

BRODO IN MEZZ'ORA

Prendete 300 gr. di carne magra, battetela con la mezzaluna e passatela per il trita-carne: mettetela a bollire in una pentolina con tre tazze d'acqua poco salata: in mezz'ora l'acqua deve ritirarsi di un terzo. Levate dal fuo-

co la pentolina (che avrete sempre tenuta ben chiusa col coperchio) strizzate forte la carne in un pannolino o passatela per lo staccio: aggiungete questo sugo al brodo e fatelo bollire per altri cinque minuti. Questa dose può servire per due volte. Volendo, si può scioglier-vi dentro un rosso d'uovo.

ALTRO BRODO.... ALLA SVELTA

Prendete 300 gr. di carne magra (bove giovane o vitello), tagliatela a pezzetti e mettetela in una casseruola con una carota tagliata a fettine e una cipolla intera: coprite appena d'acqua e lasciate sobbollire per un quarto d'ora. Quando la carne comincerebbe ad attaccarsi al fondo, aggiungete un litro d'acqua e fate bollire per altri tre quarti d'ora, indi passate il brodo per lo staccio.

GELATINA

Prendete 800 gr. di carne magra, la polpa di un pollo, una zampa di vitello tagliata a pezzetti e fate bollire il tutto in 2 litri e mezzo d'acqua; salate, aggiungete due carote e due rape tagliate a fettine, schiumate accuratamente, indi coprite bene la casseruola e mettete sul coperchio un panno umido.

Passate poi con forza tutta la carne per lo staccio, chiarificate con un bianco d'ovo, rimettete al fuoco per un'altra mezz'ora, indi

versate in una terrina o in uno stampo e lasciate freddare.

MINESTRINA DI CARNE

Prendete alcune scaloppine di vitello, salatele leggermente, soffriggetele nel burro, indi tritatele ben fine. Incorporatele con due torli d'uovo, un cucchiaino di farina bianca ed uno di parmigiano; formate con questo composto tante palline, cospargetele di farina, tenetele ad asciugare un paio d'ore, poi cuocetele per cinque o sei minuti nel brodo a bollore.

TAZZA CORDIALE

Frullate un rosso d'uovo con un cucchiaio di zucchero; aggiungete due cucchiaini di cacao finissimo, molto solubile e frullate ancora, indi versatevi, sempre agitando, una tazzina di acqua bollente, oppure di acqua e latte a dosi uguali.

(Serve molto pei momenti in cui il convalescente è preso da debolezza e pur non deve aggravarsi lo stomaco).

SAGOU IN BRODO

Questi granelli feculenti che si estraggono dalla palma *sagou farinacea* sono, a torto, poco usati da noi, invece riescono nutrienti e leggeri. Quando il brodo bolle, versatevi il sagou adagio adagio, e lasciategli formare una

specie di gelatina: si può, in mancanza di brodo, usare acqua bollente, aggiungendo un pezzetto di burro e un torlo d'uovo.

SAGOU NEL LATTE

Invece del brodo si adopera il latte, salandolo leggermente ed aggiungendo una buona dose di zucchero, nonchè un pezzetto di cannella per dargli un sapore più gradevole.

CREMA D'ORZO ALLA TEDESCA

Ponete l'orzo a macerare nell'acqua fredda e lasciatevelo una notte intera; sgocciolatelo e fatelo bollire nel brodo finchè i granelli non scoppino, indi passatelo per una tela forte e rada, spremendolo forte. Aggiungetevi un cucchiaio di fecola di patate, stemperata in un altro po' di brodo, e fate bollire di nuovo fino a giusta densità. Invece del brodo si può adoperare il latte, ma in questo caso conviene aggiungere qualche cucchiaio di zucchero.

(La fecola di patate può venir sostituita dall'*arrow-rot*, che è la fecola della *marianta indica*).

ZUPPA DI VELLUTO

Mettete al fuoco una tazza di brodo mescolato con due o tre cucchiai di latte e quando è in bollore, versatevi dentro rapidamente qualche cucchiaio di farina, senza rimestare.

Versate questa purea liquida in altro brodo e fate bollire, movendo rapidamente col mestolo, per alcuni minuti. Versate su crostini tostati al forno.

TAPIOCA O PANE DI CASSAVA

È la radice della *Jatropha Manihot* ed ha eccellenti proprietà nutritive. Si può bollirla nel brodo, mettendone circa una cucchiaio per ogni tazza; oppure nel latte leggermente salato: in questo caso, dopo dieci minuti d'ebollizione, si aggiunge un cucchiaio di zucchero.

Si fanno eccellenti minestrine di tapioca nel brodo di legumi; si tagliano a fette sottilissime degli zucchettini, si tritano fagioletti e si passano per lo staccio dopo averli fatti cuocere nel burro, assaporito di pomidoro; si aggiunge a poco a poco acqua in quantità sufficiente, indi vi si bolle la tapioca.

RACAHOUT ARABO

Prendete 25 gr. di buon cacao in polvere, 50 gr. di fecola di patate, 100 gr. di farina di riso, 100 gr. di zucchero finissimo, e 3 gr. di vainiglia in polvere: calcolate un cucchiaio di questa miscela ogni due bicchieri di latte e fate bollire per sette o otto minuti. È una bibita eccellente, che sostituisce il caffè e panna.

Non è facile trovare in commercio la fari-

na di riso autentica; si può prepararla nel modo seguente: Fate bollire in poca acqua qualche Eg. di riso, finchè non lo vedete ben rigonfiato: lasciatelo sgocciolare, stendetelo al sole sopra una carta e quando è bene asciutto, pestatelo nel mortaio, indi passatelo per lo staccio.

BRODO PER AMMALATI

Prendete 1 Kg. di carne di vitello o di manzo, tagliatela a fettine come per fare braciolette e mettetele, ben distese e sovrapposte, in una casseruola piuttosto larga: copritele d'acqua e salate leggermente, indi chiudete la casseruola non col coperchio, ma con un piatto fondo, in cui si possa mettere un po' d'acqua. Lasciate bollire la carne adagio adagio per cinque o sei ore, poi attivate il fuoco in modo che per 10 o 12 minuti il brodo bolla forte: sgrassatelo e passatelo per la salvietta.

BRODO PER CONVALESCENTI

Prendete 1 Kg. di spalla o coscia di vitello disossata e ben sgrassata e ponetela in una casseruola spalmata di burro, lasciandovela rosolare per una ventina di minuti.

Preparate nel frattempo una pentola d'acqua e allorchè alza il bollore gettatevi dentro il vitello, aggiungendovi carota, porro, e al-

cuni pezzetti di coscia di manzo, che conferirà al brodo consistenza e buon sapore. Fate bollire a fuoco moderato, sgrassate il brodo e passatelo per la salvietta.

BRODO DI RANE PER PERSONE DI STOMACO DEBOLE

Prendete un mezzo Kg. di belle rane grosse e fresche: spellate e sventrate che siano, fatele cuocere rapidamente nell'acqua a bollore, poi ritirate la pentola dal fuoco e incorporate nel liquido un torlo d'uovo agitando col cucchiaio di legno: salate leggermente. Se si vuol dare al brodo maggior consistenza, si possono pestare nel mortaio le rane cotte e passarvi sopra il liquido tre o quattro volte prima di aggiungervi l'uovo.

BRODO PER BAMBINI

Accade, avendo bambini, di doversi servire del brodo più volte il giorno: si metta in pentola, con quattro litri d'acqua leggermente salata, una gallina giovane sventrata e pulita bene: si lasci bollire 3-4 ore, in modo che il brodo si ritiri, diminuendo circa di un litro. Si sgrassi bene, lo si passi per una salvietta sterilizzata con l'acqua bollente, e lo si conservi in un recipiente di porcellana, posto nel ghiaccio. Si adopera per far minestrine, ma

se si vuol fare la zuppa, è necessario farlo bollire ancora, prima di versarlo sul pane.

PEPTONE PER AMMALATI

Prendete un Kg. di filetto di manzo ben digrassato e senza pellicole: tritatelo ben bene e mettetelo in un recipiente col coperchio a vite, insieme con un bicchiere d'acqua e un pizzico di sale. Fate bollire per sei ore a bagnomaria, indi mettete il peptone in una chicchera, immersa in altra più grande piena d'acqua calda; dovendosi somministrare a piccoli cucchiai è comodo averlo tiepido per qualche ora.

BRODO RISTORATORE

Prendete un garretto di vitello, sezionatelo per il lungo e fatelo rosolare nel burro con cipolla tagliata a fettine e un po' di crescione: mettetelo in tre litri d'acqua e fatelo bollire per due ore, aggiungendo acqua man mano si consuma: condite con sale e pepe, moderatamente. Cuocete a parte, dopo averli ben pestati, due piccioni, aggiungete alcuni gamberi, e versatevi sopra il brodo di vitello lasciandolo bollire per un'ora a fuoco vivo.

Questo brodo, accuratamente passato per la salvietta, deve essere dato agli ammalati preferibilmente nelle ore del mattino: vecchi

e convalescenti possono farne un uso moderato con loro grandissimo giovamento.

MINESTRA D'UOVO FILATO

Mescolate tre rossi d'uovo con 70 gr. di farina e unitevi gli albumi battuti *a neve*; salate, aggiungete il profumo della noce moscata, indi versate il composto nel brodo bollente, servendovi di un imbuto di carta forte, col foro piuttosto piccolo, oppure di un bricco a beccuccio. Fate che il composto si sparga su tutta la superficie del liquido e lasciate bollire per un minuto o due.

ZUPPA ALLA NAMUR

Preparate una purea di piselli ed una quantità uguale di balsamella, incorporatevi un pezzetto di burro e due torli d'uovo, diluite alquanto con un po' di brodo, se il composto vi pare troppo denso, e versatelo caldo su crostini di pane essiccati nel forno o fritti nel burro.

MINESTRA PER ANEMICI

Minuzzate in una scodella un pezzo di sangue rappreso, salandolo e drogando a piacere: versatevi sopra del brodo bollente lasciandolo riposare, coperto, per alcuni minuti e versandolo poi sui crostini.

THE DI CARNE N. 1

Si pesta la carne e la si tiene per tre quarti d'ora in una quantità di acqua eguale a ¼ del suo peso. Si mette sotto pressa, cercando di estrarne tutto il sugo possibile, avvertendo che ogni 100 gr. di carne danno in media 20 gr. di sugo.

THE DI CARNE N. 2

Pestate più fino che potete 250 gr. di filetto di bue e 100 gr. di vitello: mettete sei cucchiai d' acqua, mezzo cucchiaino o un dado di estratto di carne e il sugo di mezzo limone; ponete il recipiente in un luogo dove possa sentire il caldo senza bollire (p. es. vicino ad una stufa) e lasciatevelo almeno tre ore. Passate il liquido ottenuto per lo staccio sottile, indi aggiungete un altro mezzo cucchiaino di estratto e il sugo dell' altro mezzo limone.

THE DI CARNE N. 3

Prendete 200 gr. di magro di bue e pestatelo ben bene o passatelo pel trita-carne: mettetelo in una bottiglia con ¼ di litro d'acqua distillata: tappatela bene, lasciatela in un luogo fresco per un'ora, indi fatela bollire a bagnomaria per mezz'ora o quaranta minuti. Passate il brodo per la salvietta e salatelo leggermente.

THE DI CARNE N. 4

Per 200 gr. di carne magra e freschissima occorrono un bicchiere e mezzo d'acqua distillata e tre goccie d'acido cloridrico. Mescolate bene il tutto in un recipiente di porcellana, lasciatelo per un'ora in un luogo fresco, indi passate la parte liquida per lo staccio; versate mezzo bicchiere d'acqua sulla parte solida rimasta nel recipiente, premete fortemente, filtrate, unite il liquido a quello ottenuto prima. Se vi pare troppo denso, allungatelo con un po' di brodo ordinario.

BRODO DI POLMONE DI VITELLO

Prendete un polmone di vitello che sia freschissimo, tagliatelo a pezzetti e fatelo cuocere nell'acqua finchè questa sia ridotta di $^1/_3$, schiumando accuratamente: aggiungete quattro fichi, sei giuggiole, sei datteri ed alcuni grani d'uva secca e fate bollire per altri dieci minuti; indi passate per lo staccio. Date due tazze di questo brodo all'ammalato, una al mattino ed una la sera, a qualche ora di distanza dal pasto.

Indicatissimo per ammalati di petto.

GELATO DI CARNE

Mescolate 500 gr. di sugo di carne con 200 gr. di zucchero, un cucchiaino di vainigliato,

tre rossi d'uovo e 20 gr. di cognac. Fate gelare nella sorbettiera.

Indicatissimo per anemici.

PALLOTTOLINE DI CARNE

Raschiate ben bene con un coltello un pezzo di carne in modo da non toglierle il tessuto cellulare (si raccomanda vivamente la *massima pulizia* dell'asse da pestare su cui si fa quest'operazione). Preparate, con la polpa ottenuta, tante pallottoline delle dimensioni di un grosso pisello, mettetele in una scodella e versatevi sopra il brodo bollente.

Se per qualche ragione — per es., disturbo intestinale cronico — il brodo non è indicato, si possono passare le pallottoline nel cacao in polvere e servirle in una tazza di cacao sciolto nell'acqua zuccherata, o in una tazza di the.

Se il malato ha notevole avversione per il sapore della carne, le pallottoline possono essergli date nell'ostia, come pillole: in questo caso si fanno più piccole che sia possibile.

BISTECCHE LEGGERE ALLA VENEZIANA

Prendete 125 gr. di polpa, ottenuta come nella ricetta precedente, oppure passate il magro pel trita-carne: aggiungete 25 gr. di midollo, sale, pepe, una leggera presina di spezie. Con l'impasto ottenuto fate delle costolette di

poco spessore e cuocetele come le bistecche comuni.

Dietro consiglio del medico si possono sopprimere il midollo e le spezie.

COSTOLETTE IN POLVERE

Si opera come nella ricetta presente; si dà al composto la forma di una o più costolette e si friggono nel burro, cospargendole poi d'agro di limone.

BISTECCHE ALLA TRIESTINA

Preparate, nel modo già indicato, 200 gr. di polpa di carne, incorporatevi un rosso d'uovo, un cucchiaio d'acqua e un po' di sale, indi formatene delle bistecchine o costolette che friggerete nel burro bollente, dopo averle dorate e impanate.

Si può servirle coperte di una salsa fatta di rosso d'uovo, qualche goccia di limone ed una cucchiaiata di crema.

PASTICCINI PER CONVALESCENTI

Pestate fino 100 gr. circa di prosciutto, unendovi un po' di prezzemolo; mettete sale e pepe in dose moderata, indi incorporatevi due rossi d'uovo e gli albumi montati *a neve*, stemperando il tutto con ½ litro di latte. Riempite con questo composto le *forme* da pa-

sticcini ben unte di burro e cuocete nel forno per una ventina di minuti.

Dietro consiglio del medico il prosciutto può venire sostituito da cervello, animelle, o petto di pollo.

FEGATINI DI POLLO ALLA CREMA

Preparate una balsamella piuttosto liquida, mettetevi un mazzetto di erbe aromatiche e fatevi cuocere alcuni fegatini di pollo, spruzzandovi sopra un po' d'agro di limone.

BRACIOLINE DI CAVALLO PER ANEMICI (1)

Da un bel pezzo di filetto di cavallo tagliate, un po' per isbieco, delle fettine che abbiano lo spessore di un centimetro: spianatele leggermente, infarinatele, poi fatele rosolare in fretta nel burro da ambo le parti. Sgocciolate l'untume e rimettetele sul fuoco con un bicchiere di marsala ed uno di sugo ristretto, facendole cuocere fino a condensazione della salsa. Prima di servirle, spremetevi sopra un po' d'agro di limone.

---

(1) La carne equina, se proveniente da animali giovani e sani, è eccellente, ed ha ottime proprietà curative, specialmente per chi ha povertà di globuli rossi. Il pregiudizio contro questa carne, già vinto presso altre nazioni, tende anche da noi a scomparire.

DISCHI DI CAVALLO ALL'USSARA

Pestate ben bene 300 gr. di filetto equino, dopo averlo liberato dal grasso e da qualsiasi pellicola: incorporatevi altrettanto burro, un po' di sale, l'odore della noce moscata, passate per uno staccio forte, indi stendete il composto, dividetelo in tanti dischi, dello spessore di un cm. e fateli rosolare nel burro, poi versatevi un bicchiere di marsala e lasciatelo consumare. Procedete nella cottura bagnando col brodo: servite i dischi coperti della loro stessa salsa.

SOUFFLÈ DI POLLO

Preparate una buona balsamella, incorporatevi alcuni petti di pollo finamente tritati, più tre torli d'uovo e gli albumi montati *a neve* molto consistente; salate in giusta misura e mettete anche una presina di pepe bianco. Imburrate delle piccole *forme*, riempitele per due terzi col composto già preparato e cuocete al forno, a calore medio.

VITELLO AL FORNO

Preparate, in un piatto che resista al fuoco, un pezzo di vitello di circa mezzo Kg., disponetevi sopra alcune patate tagliate a sottili fettine: spolverizzatelo di sale e di pepe, copritelo d'acqua, lasciandovelo circa due ore e mezzo. Prima d'infornarlo mettete sul piatto un coperchio.

PASTICCETTI DI RISO

Fate bollire 100 gr. di riso in mezzo litro di latte per circa quaranta minuti: incorporatevi due torli d'uovo e i loro albumi *a neve*, salate leggermente, poi riempite con questo composto alcuni stampini unti di burro e teneteli nel forno da quindici a venti minuti. Si possono servire con una balsamella o un'altra salsa leggera.

PALLINE D'ALBUME D'UOVO

(Accade non di rado che il medico consigli di aggiungere alla dieta del malato o del convalescente qualche albume d'uovo: indicheremo alcune ricette che ne rendono facile e piacevole l'ingestione). — Pestate in un mortaio di marmo 300 gr. di mandorle dolci, in mezzo alle quali ve ne sia qualcuna amara; unitevi 300 gr. di zucchero, e, sempre pestando, quattro o cinque albumi, in modo da formare una pasta soda e fina. Versatela sopra un tagliere polverizzato di zucchero, e formatene tante palline grosse come una nocciola; disponetele sopra un foglio di carta resistente e unta di burro, e cuocetele nel forno, a calore dolcissimo.

STAMPINI ALLA VASSY

Montate *a neve* tre albumi, incorporatevi 125 grammi di zucchero semolato e 60 gram-

mi di mandorle pestate: riempite gli stampini unti di burro e cuocete nel forno, a calor dolce, per un'ora circa.

DOLCE ALLA VISITANDINA

Lavorate 100 gr. di burro fresco, riducendolo a crema, aggiungetevi 200 gr. abbondanti di zucchero in polvere e quattro albumi montati *a neve*; poi 100 gr. di farina e 70 gr. di mandorle, fra cui tre o quattro amare, sbucciate e ben tritate. Quando la pasta è ben lavorata, mettetela sopra un piatto resistente al fuoco, ben unto di burro e cuocete nel forno a calor moderato. Potete dare al dolce il profumo della vainiglia o del fior d'arancio.

PASTICCINI « ELENA »

Fate sciogliere 150 grammi di burro in una scodella e lavoratelo con 200 gr. di zucchero e altrettanta farina: aggiungete quattro albumi *a neve* e circa 100 gr. di mandorle o di nocciole pestate. Mettete la pasta sopra una *latta* imburrata, a cuchiaiatine e fate cuocere i pasticcetti senza che si gonfino.

BIGNÈ ALL'ALSAZIANA

Fate bollire un bicchiere di buon vino rosso con tre cucchiaini di zucchero, e versatelo tiepido sopra 100 gr. di farina, in modo da evitare i grumi; battete leggermente tre albumi

e aggiungeteli al composto; mettetevi pure una presa di sale e un cucchiaio d'olio d'oliva. Tagliate a fette alcune belle mele, immergete ogni fetta nel composto, friggetele nello strutto bollente, e, caldissime, polverizzatele di zucchero vainigliato, o di zucchero a velo e cannella in polvere ben mescolati.

SAVOIARDI

Prendete, come per fare la torta Savoiarda, sei uova e pesatele per regolare la quantità dello zucchero, che deve essere esattamente la metà. Frullate ben bene i torli con lo zucchero, aggiungete gli albumi *a neve*, poi tanta fecola di patate quant'è il peso dello zucchero: versate questo miscuglio su tanti rettangoletti di carta, disponeteli sopra una *latta* e mandateli al forno.

Sono eccellenti per bambini, convalescenti e persone di stomaco debole.

SAVOIARDI ALLA CREMA

Preparate una leggera crema liquida (con poca o punta farina) e versatela calda su alcuni savoiardi già disposti in un piatto piuttosto fondo e bagnati appena di marsala e di alkermes: lasciatela ben raffreddare, ma non gelatela. Se i savoiardi son un po' grossi è meglio tagliarli a metà nel senso della lunghezza.

SAVOIARDI ALLA SALUTE

Ottimi per chi soffre il noioso incomodo della stitichezza. Mettete al fuoco 200 gr. di miele e fategli levare il bollore: quando è raffreddato, mettetevi — uno per volta — sei rossi d'uovo battuti, sei albumi *a neve* e 200 gr. di farina. Preparate i savoiardi come è già stato insegnato.

CREMA ALL'ARANCIO

Incorporate la polpa rugosa di un arancio con 60 grammi di zucchero e servitevene per fare una crema di mezzo litro di latte e tre uova intere o quattro torli.

CREMA AL CAFFÈ

Fate una comunissima crema, profumatela con l'essenza di caffè e versatevi tre o quattro cucchiaini di caffè molto concentrato.

UOVA AL LATTE

Fate sciogliere 125 gr. di zucchero in un litro di latte, aggiungetevi il sapore della vainiglia e fatelo bollire circa mezz'ora: quando è tiepido, versatelo su quattro uova ben sbattute, mescolando continuamente. Coprite uno stampo con zucchero caramellato, versatevi il composto e cuocetelo a bagnomaria nel forno non troppo caldo, oppure sul fornello, fra due fuochi. Invece della vainiglia si può usare il

sapore del limone, del fior d'arancio, ovvero la cioccolata o il caffè.

Per caramellare uno stampo lo si mette al fuoco con 7 o 8 pezzetti di zucchero e pochissima acqua: allorchè lo zucchero si scioglie e diventa bruno, lo si fa scorrere sulle pareti dello stampo, in modo da coprirlo tutto d'un velo sottile di zucchero caramellato.

RISO NEL LATTE

Per ogni 100 gr. di riso occorrono 100 gr. di zucchero e un litro di latte: lavate e rilavate con cura il riso, poi mettetelo in una casseruola coprendolo d'acqua fredda e facendolo bollire per cinque minuti. Scolatelo ben bene, indi rimettetelo al fuoco col latte, lo zucchero, il sapore della vainiglia e lasciatelo cuocere per un'ora senza rimescolarlo.

BUDINO DI RISO

Preparate il riso nel latte con le dosi della ricetta precedente: aggiungete — uno alla volta — quattro torli d'uovo, poi gli albumi *a neve*, e un altro po' di zucchero. Caramellate uno stampo, versatevi il vostro composto e cuocetelo per una ventina di minuti, a forno caldo.

BUDINO DI PANNA

Montate 1/4 di litro di panna, incorporatevi tre torli d'uovo, un cucchiaio di farina, due

di zucchero, l'odore della vainiglia e gli albumi *a neve*. Versate il composto in uno stampo imburrato, cuocetelo nel forno per venticinque minuti, indi cospargetelo di rhum.

SPUMA ALLA CIOCCOLATA

Montate ½ litro di panna; fate fondere in pochissima acqua 125 gr. di cioccolata e unitela alla panna frustandola ancora: aggiungetevi il profumo del limone o dell'arancio.

SPUMA ALLA FRAGOLA O AL LAMPONE

Invece della cioccolata, mescolate alla panna montata il sugo di 125 gr. di fragole o di lamponi.

RISO IMPERIALE

Preparate un litro di riso nel latte secondo la ricetta già data; montate ½ litro di panna, indi disponete in una piccola sorbettiera prima uno strato di riso, poi uno strato di frutta cotta (ciliege, prugne, ecc.) o di marmellata, poi uno di panna e così via: mettete la sorbettiera in un secchio, circondandola di 2 Kg. di ghiaccio pesto, mescolato a ½ Kg. di sale e lasciatevela due ore almeno.

ZUPPA ALLA FOSFATINA (*per bambini*)

Fate riscaldare ¼ di litro di latte e mentre aspettate che bolla, sciogliete in un po' di lat-

te freddo un cucchiaio di *Fosfatina Falières*. Quando il latte entra in ebollizione, versatevi la fosfatina e lasciatelo al fuoco — sempre rimescolando — per un quarto d'ora circa. Unitevi un torlo d'uovo stemperato in un pochino di latte, e se il liquido non vi sembra abbastanza dolcificato, mettete dello zucchero: aggiungete da ultimo l'albume *a neve*; ponete il miscuglio in una terrina che resista al fuoco, dopo averla imburrata e lasciatelo un quarto d'ora al forno non molto caldo.

PANINI PER BAMBINI

Mettete al fuoco mezzo litro d'acqua, 300 gr. di burro, 50 gr. di zucchero, una presa di sale, e la raschiatura della buccia di un limone; quando bolle, versatevi dentro rapidamente mezzo Kg. di farina e rimestatela per ¼ d'ora circa. Quando l'avete levata dal fuoco, aggiungete altri 200 gr. di burro e dieci uova, uno alla volta: formate con la pasta delle pallottole grosse come un uovo e mettetele al forno in una teglia imburrata ed infarinata, badando che il calore non sia troppo forte. Sono ottimi con la panna montata o con la crema.

BEVANDE PER AMMALATI

DECOTTO DI MELE

Tagliate a minuti pezzetti le bucce ed i torsoli di alcune mele e fateli bollire in due bicchieri d'acqua, aggiungendo una presa di cannella o il profumo della vainiglia: dopo mezz'ora passate il liquido attraverso un pannolino finissimo ed inzuccherato. È eccellente pei raffreddori di petto e i mali di gola.

LIMONATA CALDA

Tagliate un limone in fettine, aggiungete tre o quattro pezzetti di zucchero, l'odore della cannella o della vainiglia, versatevi sopra un bicchiere d'acqua bollente e lasciate il recipiente ermeticamente chiuso per un'ora almeno, indi filtrate.

Il liquido sarà ancora tiepido, ma se si vuole molto caldo, lo si può rimettere al fuoco per qualche minuto.

Se il medico ordina di prendere spesso qualche sorso di questa bevanda, è pratico conservarla in un *termos*.

DECOTTO DI CILIEGE

Pestate ben bene le ciliege senza separarle dai noccioli, copritele d'acqua bollente, aggiungete qualche cucchiaio di zucchero e l'odore della vainiglia, chiudete ermeticamente il recipiente, e dopo un'ora circa filtrate il decotto.

LIMONATA DI CARLSBAD

Aggiungete a una limonata comune 5 grammi di glicerina: è un emolliente.

LATTE DI MANDORLE DOLCI

Sbucciate trenta mandorle dolci e pestatele ben bene, bagnandole con un po' di latte: aggiungete mezzo bicchier d'acqua e lasciate riposare il tutto un quarto d'ora, poi mettete l'altro mezzo bicchiere, e lasciate riposare altrettanto. Passate le mandorle stringendole quanto più è possibile, inzuccherate la bevanda e servitela fredda o riscaldatela.

SEMATA

Si opera come nel caso precedente, ma alle mandorle si sostituiscono i semi del popone (melone). È molto rinfrescante.

ARANCIATA

Strofinate alcuni pezzetti di zucchero sulla buccia di un'arancia, in modo che s'impregni-

no dell'olio essenziale di cui essa è ricca: mettete codesto zucchero nell'acqua e aggiungetevi tutto il sugo dell'arancia stessa. Servitela fredda o adoperate, per prepararla, acqua bollente.

Volendo conservare l'aranciata, si può prepararne un litro; occorrono dieci arance, e tanto zucchero quanto è il peso del loro sugo. Si mette in una bottiglia ben tappata, avvertendo che due cucchiai da caffè bastano per un bicchier d'acqua.

CAPILER

Il nome credo sia dialettale, ma la bevanda è molto nota: si compone di caffè vainigliato, al quale si aggiunge un po' di corteccia di limone: si può diluire con acqua e si prende bollente.

POSCA

È la bevanda degli antichi Romani e si prepara nel modo seguente: si fa bollire un Kg. di miele *naturale* (non centrifugato) con un Kg. e mezzo di vino bianco, avendo molta cura nello schiumare la miscela.

Raffreddata che sia, vi si aggiungono 150 grammi di ottimo aceto di vino bianco: se ne ottiene uno sciroppo che si scioglie, in giusta proporzione, in acqua semplice, oppure acqua di Seltz e Vischy.

VINO CALDO

È assai indicato in caso di raffreddore. Si prepara al momento di servirlo. Si fa scaldare aromatizzato con droghe svariate (chiodi di garofano, cannella in stecca) del vino rosso generoso inzuccherandolo appena bolle, si ritira dal fuoco e si cola dal passino prima di versarlo nel bicchiere.

THE GHIACCIATO

Si fa il the forte o leggero come uno desidera, si inzucchera abbondantemente e si lascia freddare. Vi si aggiunge ghiaccio tritato e si serve con fettine di limone.

BEVANDA DI RISO

Mettete a macerare nell'acqua gr. 200 di riso per qualche ora, finchè il riso incomincia a gonfiarsi. Scolatelo e pestatelo nel mortaio con 1 o 2 mandorle amare, quando sarà ben pestato mettetelo in un filtro, o in un panno e strozzatelo, affinchè esca tutto il sugo. Aggiungete acqua e zucchero a piacere.

PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA CUCINA DEI DIABETICI

La proibizione del pane e di tutti gli alimenti ricchi d'idrato di carbonio, nonchè dello zucchero e dei dolci; la necessità d'ingerire una gran quantità di sostanze grasse, per compensare gl'idrati di carbonio, fanno sì che il diabetico sia costretto ad un regime speciale, per il quale daremo alcune regole:

a) *Il brodo è eccellente pei diabetici: può e deve sostituire il latte, nei casi in cui il medico lo vieta.*

b) *Il pane di glutine usato comunemente, oltre all'essere poco appetitoso, non è privo d'amido: è preferibile il pane di soya o meglio ancora, e più semplicemente, la patata, cotta al forno o ridotta a purea.*

c) *La panna del latte, che contiene poco zucchero, può servire a far salse, e sostituire il latte stesso, quando è proibito.*

d) *Non potendosi usare la farina, le salse che la dovrebbero contenere saranno densificate con rosso d'uovo.*

e) *Le minestre alla francese* (potages) *di legumi passati per lo staccio, sono ottime per i diabetici.*

Non tutti i diabetici debbono essere trattati allo stesso regime: possono dividersi in due categorie: Regime strettissimo, *da cui sono esclusi tutti gli idrati di carbonio*. Regime più mite *in cui gl'idrati di carbonio, benchè assai limitatamente, possono venire tollerati.*

Alcune ricette.

MINESTRINE

N. 1. — Fate bollire il brodo e rompetevi dentro un uovo, in modo che galleggi. (Uova affogate).

N. 2. — Prendete un uovo sodo, tagliatelo in fettine sottilissime, e gettatele nel brodo bollente.

N. 3. — Fate una frittatina ben cotta, lasciatela diventar fredda, poi tagliatela a lamelle sottilissime e mettetele nel brodo a bollire.

N. 4. — Battete ben bene due ova (torlo e albume) indi versatele nel brodo che bolle, rimestando rapidamente.

N. 5. — Sciogliete nel brodo due o tre rossi d'uovo ben sbattuti.

Minestre di legumi.

CREMA DI LATTUGA

Fate bollire della lattuga finchè sia possibile passarla per lo staccio; mettete la purea

in una casseruola aggiungendovi il brodo a poco a poco; lasciate bollire poi mettete un bel pezzo di burro.

CREMA DI SEDANI O DI CARCIOFI

Si opera come nella ricetta precedente: si può aggiungere qualche torlo d'uovo.

ZUPPA ALLA CREMA DI LEGUMI

A meno che il medico non lo proibisca, si possono versare queste *creme* su crostini di pane fritti nel burro.

Salse.

SALSA ALLA CREMA PER CARNI E PER LEGUMI

Preparate la carne o i legumi cuocendoli in acqua salata e ben aromatizzata con erbe odorose, cipolle, chiodi di garofano: prendete un po' di questo brodo, scioglietevi un pezzetto di burro e una tazzina di panna, cuocendo a bagnomaria, senza bollire.

SALSA GIALLA

Serve anch'essa per la carne e pei legumi; si compone di tre rossi d'ovo sciolti in una tazza di brodo freddo: mettetela a fuoco dolce, rimovendola continuamente senza farla

bollire; aggiungetevi uno o due albumi montati *a neve*.

SALSA NERA

Serve per carne di bue, filetto, o carne di selvaggina. Tagliate a fette sottilissime una cipolla e fatela rosolare nel burro con pezzettini di prosciutto: aggiungete un bicchiere di vino rosso, uno di brodo, alcuni funghi secchi, erbe aromatiche e sale, poi fate bollire per due ore in un recipiente ermeticamente chiuso. Aggiungetevi, a cottura finita, un po' di sangue di pollo o di selvaggina.

Alimenti vegetali.

Sono da evitare i legumi farinacei, come fagioli, piselli, lenticchie, fave, ecc.

INSALATA FARCITA

Pestate fina fina della carne di maiale, alcuni funghi, cipolla, erbe odorose; aggiungete sale e pepe e cuocete in casseruola, col burro, aggiungendo due rossi d'uovo: con questa *farce* guarnite lattughe ben cotte con lardo, burro e un pochino d'acqua.

CARCIOFI FARCITI

Adoperate la medesima *farce* per carciofi teneri lessati.

CUCINA DEGLI OBESI

Non differisce molto dalla precedente, giacchè anche l'obeso deve evitare i farinacei, le sostanze zuccherine, il latte. Si raccomanda agli obesi di mangiare poco e spesso *e di non bere* mai, *mangiando, ma almeno un'ora dopo il pasto; acqua semplice, o soda-water, acque minerali acidule, limonata.... senza zucchero: se il medico lo permette, si può concedere un po' di vino bianco, ma sempre fuori di pasto.*

Questo regime, rigorosamente osservato, ha ottenuto diminuzioni di peso considerevoli; in media un Kg. e mezzo per settimana. Si raccomanda l'uso degli ortaggi (carote, rape, carciofi, asparagi, spinaci) il tutto sempre ben cotto, e dei formaggi magri: l'insalata non è consigliabile, a meno che non la si condisca con pochissimo aceto.

CUCINA DEGLI AMMALATI DI FEGATO E DI VESCICHETTA BILIARE

Nella maggior parte dei casi sono indicate la dieta lattea, o la latteo-vegetariana; ma se il medico permette la carne o i legumi, la preparazione non è delle più facili, dovendosi impiegare quasi esclusivamente l'olio di oliva come condimento: cercheremo di aiutare con qualche indicazione chi è incaricato di formare dei menù.... *che debbono essere, per necessità, molto ristretti.*

LEGUMI ALL'OLIO D'OLIVA

Bollite i legumi nell'acqua salata, indi mettete al fuoco dell'olio d'oliva finissimo e quando è molto caldo, gettatevi dentro i legumi e fateli bollire qualche minuto: se l'olio non ha raggiunto un conveniente grado di calore i legumi prendono cattivo gusto.

PASTICCIO DI VITELLO

Ungete ben bene con olio d'oliva una terrina che vada al fuoco, indi disponetevi, a strati alternati e ben stretti, fette di vitello e fette di prosciutto: cospargete di sale e versa-

tevi sopra alcune cucchiaiate d'olio: cuocete il pasticcio nel forno per un'ora circa. Servitelo caldo, ma è eccellente anche freddo.

PESCE ALL'OLIO

Oltre il solito pesce lesso, pel quale anche molte persone sane preferiscono l'olio ed il limone alla *maionese*, si può cuocere il pesce in un recipiente apposito, che resista al forno, ben unto d'olio: si sala il pesce e lo si cosparge con altro olio, poi s'inforna, ungendolo però di tanto in tanto, perchè resti morbido. Si serve con contorno di fette di limone.

* * *

La dieta diventa più difficile quando al malato sono proibiti tutti gli alimenti salati, quando cioè è costretto al *regime declorurato*. Il pane senza sale è assai meno gustoso e perde subito la sua freschezza: è utile preparar-lo in modo speciale, aggiungendo cioè un po' di latte all'acqua con cui lo si impasta.

La carne ed il pesce sono permessi, ma trovandosi nell'impossibilità di salarli, cercherete di dar loro sapore cuocendoli con erbe odorose, quali il timo, la salvia, il lauro, il prezzemolo, aggiungendo sempre un po' di cipolla.

Tutta la dieta lattea è permessa — salvo in casi specialissimi, — ma ognuno sa quanto di-

venti noiosa al malato che si disgusta del dolciume e anela a quel gusto del sale che gli è proibito!

Alcuni medici consigliano di darne loro l'illusione aggiungendo ai cibi — proprio al momento di ingerirli — una presina di bicarbonato di soda: ciò riesce bene per vari alimenti, ma specialmente per le uova alla *cocque*.

Non diamo ricette delle creme, composte di frutta, lattemiele ed altro, giacchè se ne trovano in abbondanza nel corso del libro.

INDICE PER MATERIA

Due parole per cominciare ..... Pag. 5

Salse 9
Antipasti 19
Minestre 23
Minestre asciutte 41
Uova 57
Frittate 65
Carni 69
Pollame - Selvaggina 101
Fritti 113
Tramessi - Sformati - Verdure e Legumi .. 125
Pesci - Molluschi e Crostacei 147
Dolci e conserve 163
Gelati 207

APPENDICE

Ricette per ammalati, convalescenti e per persone di stomaco debole o obbligate a diete speciali 215
Bevande per ammalati 237
Principi fondamentali della cucina dei diabetici 241
Cucina degli obesi 245
Cucina degli ammalati di fegato e di vescichetta biliare 246